MITSUBISHI

三菱 IH クッキングヒーター

形名

トッププレート幅60cm	トッププレート幅75cm
CS-LEG38D	CS-LEG38DW

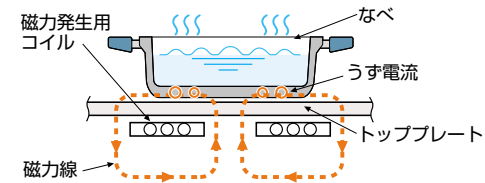
取扱説明書 家庭用

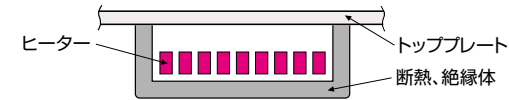
- 本製品は一般家庭用です。業務用にはお使いいただけません。
- ご使用の前に、この「取扱説明書」をよくお読みになり、正しく安全にお使いください。
- 「保証書」は「お買上げ日・販売店名」などの記入を確かめて、販売店からお受取りください。
- 「取扱説明書」と「保証書」は大切に保存してください。
- 添付別紙の「三菱電機 修理窓口・ご相談窓口のご案内」は、大切に保存してください。
- お客様ご自身では据付ないでください。（安全や機能の確保ができません。）

※ この商品は日本国内専用で、外国では使用できません。また、アフターサービスもできません。
This appliance is designed for use in Japan only and cannot be used in any other country.
No servicing is available outside of Japan.

特長

IH（電磁誘導加熱）とは

トッププレートの下の磁力発生用コイルに電流が流れると磁力線が発生し、その磁力線によってなべ底にうず電流が発生します。そのうず電流となべ底との電気抵抗によってなべ底自体が発熱します。

ラジエントヒーターとは

通電すると、約3～5秒でヒーター自体が赤熱します。ヒーターを切った後、余熱を利用できます。

安全機能について

●地震感知機能
約震度5以上のゆれを感知するとすべての動作が自動停止します。
※自動停止後は、再度電源を「入」にすると使用できます。

●切り忘れ防止機能
切り忘れても最後の操作から約45分がすぎると、自動的にヒーターが切れます。
※切り忘れ自動停止機能はヒーターごとに対応しています。
※グリルはスタート時に時間を設定するので、指定時間で切れます。

●小物検知機能
IHヒーターにスプーンやナイフなどの金属小物が置かれても、検知して加熱しません。

●チャイルドロック（いたずら防止）
すべてのヒーターが使えないようロックできます。

●中央ヒーターロック（誤操作防止）
中央ヒーターだけを使えないようにロックできます。

●温度過昇防止機能
高温になりすぎないように、自動で火力をコントロールします。
※特に予熱時や炒め物中にはたらくことがあります。温度が下がると自動でまた加熱し始めます。

●空焼き自動停止機能
IHヒーターで温度が上がりすぎたときにはたらきます。

●なべなし自動停止機能
IHヒーターになべを置かなかったり、はずしたままにすると約1分後に自動でヒーターが切れます。

●高温注意ランプ
電源スイッチを切った後も、トッププレートやグリルの扉が熱い間は点灯してお知らせします。

この取扱説明書では次のように表します。

- 操作手順は……………… 1 2 3
- 表示ランプの点灯は……………… ●
- 表示ランプの点滅は……………… ✳ や ✳
- 表示ランプの色は…………… 赤： 青： ピンク： 消灯：

もくじ

ご使用の前に

安全のために必ずお守りください……4
ご使用の前に……8
　はじめてお使いになるときに／ヒーターの火力・使用制限について
各部のなまえと機能……10
操作部のなまえとはたらき……12
使えるなべ・使えないなべ……14

使いかた

IHヒーターの使いかた……16
3kW機能を使う（右IHヒーター）……18
揚げ物機能を使う……20
中央ヒーターの使いかた……22
IHヒーター調理のポイント……24
　IHヒーターの火力のめやす／焼くときのコツ／炒め物のコツ／揚げ物温度のめやす／揚げ物のコツ
自動ロースター／グリル／オーブンを使う……26
　使い分け／特長／準備
自動ロースターで焼く……28
グリルで焼く……30
オーブンで焼く……32
自動ロースター調理のポイント……34
グリル／オーブン調理のポイント……35
切タイマーを使う……36
簡単タイマーを使う……38
いたずら・誤操作防止……39
　チャイルドロック／中央ヒーターロック

お手入れ

お手入れ……40

Q&A

困ったときはQ＆A……44
保証とアフターサービス……裏表紙
仕様……裏表紙

お料理

お料理のページ……52

安全のために必ずお守りください

●誤った取扱いをしたときに生じる危険とその程度を、次の表示で区分して説明しています。

誤った取扱いをしたときに、死亡や重傷などに結びつく可能性があるもの

誤った取扱いをしたときに、傷害または家屋・家財などの損害に結びつくもの

●図記号の意味は次のとおりです。

 禁止　 接触禁止　 水かけ禁止　 分解禁止　 指示に従い実行する

警告

調理中に必ず守ること！

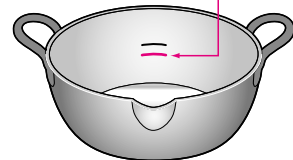
揚げ物をするときは、次のことを必ず守る

●揚げ物調理中はそばを離れない

●なべ底がそったり変形しているものは使わない

※なべ底のそりは0.5mm以下のものを使う

●油の量は約0.6リットル（約500g）未満では調理しない

約0.6リットルのめやす

●付属の天ぷらなべを使う

●なべは加熱部の中央に置く

●IHヒーターの揚げ物キーを使う

火災の原因

左右ヒーター

炒め物と焼き物をするときは、次のことを必ず守る

●そばを離れない

●加熱しすぎない（予熱の火力は弱めにする）

少量の油を使うため、油温が急激に上がり発煙・発火の原因

高温注意ランプが点灯中はトッププレート、その周辺の金属部分やなべに触れない

高温のためやけどの原因

※調理時間が短いと温度検知が間に合わず、高温注意ランプが点灯しない場合があります。調理中や調理後、高温注意ランプが点灯していなくてもトッププレートが高温の場合があるのでやけどに注意してください。（高温注意ランプP12、13）

接触禁止

警告

水や可燃物・危険なものを避ける！

本体に水をかけない

水かけ禁止　全体

漏電・ショート・火災・感電の原因

可燃物を近づけない

禁止

中央ヒーター

火災・感電・けがの原因

※新聞・雑誌・ふきんなど燃えやすいものをトッププレートの上や吸気口、排気口の上に置かない。

トッププレートの上に、缶詰、アルミホイル、ボンベおよびカセットコンロやその他の電気製品などを置かない

禁止　左右ヒーター

誤って加熱した場合、火災・爆発・やけどなどの原因

中央ヒーターの上になべ・焼きあみ以外の物を置かない

禁止　中央ヒーター

火災の原因

分解・改造・修理はしない

火災・感電・けがの原因

修理はお買い上げの販売店またはお近くの「三菱電機修理窓口・ご相談窓口」にご相談ください。

分解禁止　全体

子供など取り扱いに不慣れなかただけで使わせたり、幼児に触れさせたりしない

禁止　全体

感電・けが・やけどの原因

※使用後は、触れたり当たらないようにグリル扉を閉める。

トッププレートに衝撃を加えない

万一ひびが入ったり割れた場合、そのまま使うと過熱や異常動作・感電の原因

禁止

※このような場合は、ただちに使用をやめ、専用回路のブレーカーを「切」にして修理を依頼する。

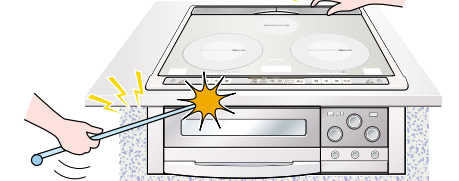
［トッププレートはガラス製です。上にのったり、物を落としたりしないでください。また、傷をつけると割れの原因になります。］

使用後は電源スイッチを「切」にする

指示に従う　全体

火災の原因

※長期不在のときは、ブレーカーを「切」にする。

吸気口、排気口やすき間に、ピンや針金などの金属類や異物を入れない 吸気口、排気口に指を入れない

禁止　全体

火災・感電・けがの原因

みそ汁やだし汁、カレーなどを煮たり温めたりするときは、ときどきかきまぜる

左右ヒーター　中央ヒーター

水や調理物を加熱していると、突然沸騰して飛び散ることがあり、やけど・けがの原因

⚠注意

本体上面、ヒーターの取り扱いはていねいに！

本体前方に物を置かない

火災の原因

中央ヒーターの上に直接食材をのせて焼かない

発火・異常動作の原因

IHヒーターの上に下記のものを置いたまま通電しない

・吸・排気カバー
・スプーンなどの金属製小物
・グリル受け皿
加熱してやけどの原因

なべを不安定な状態で使用しない

トッププレートのふちにのり上げた状態で使うと、本体損傷や落下などにより、けが・やけどの原因

使用中、使用直後の高温に注意！

グリル高温注意ランプが点灯中は、グリル扉とその周辺の金属部に触れない

高温のためにやけどの原因
※グリル調理時間が短いと温度検知が間に合わず、グリル高温注意ランプが点灯しない場合があります。調理中や調理後、グリル高温注意ランプが点灯していなくてもグリル扉やその周辺が高温の場合があるのでやけどに注意してください。
（グリル高温注意ランプ➡P13）

排気口や吸気口をふさいだり、排気口付近に手、顔、なべの取っ手を近づけない

本体内部が過熱して火災・やけどの原因

お手入れは冷えてから行う

やけどの原因

揚げ物調理は、油に注意！

他の器具（ガスコンロなど）であらかじめ加熱した油を使用しない

油温度調節機能がはたらかず、異常加熱し火災の原因

揚げ物調理中は中央ヒーターを使わない

揚げ物調理中に飛び散った油が、通電中の中央ヒーター（ラジエントヒーター）につくと発火・火災の原因

揚げ物調理中は飛び散る油に注意する

油が飛び散ってやけどの原因
※油の飛び散りは材料の下ごしらえなどで少なくできる。
（➡P25「油の飛び散りを少なくするために」）

油煙が多く出たら電源スイッチを「切」にする

油が高温になっているため続けて加熱すると発火し、火災の原因

グリル調理について

使用中は本体から離れない

調理物が発火して火災の原因

必要以上に加熱しない

加熱しすぎると発火の原因

受け皿に水は入れない

庫内に水がこぼれた場合、本体内部に水が入って本体故障の原因

扉を引き出したときに、上から強い力を加えない

扉や受け皿が落下してけがをしたり器具を破損する原因

グリル用の小石などは使わない

発煙・発火・やけどの原因

吸・排気カバーの上にものを置かない

禁止

取っ手が熱くなり、やけどの原因。また、本体内部の温度が上がり、故障の原因

使用後は必ずお手入れをする
受け皿やグリルあみなどについた油分は残さず洗い落とす
続けて焼くときは、受け皿にたまった油を捨て、汚れをきれいに落としてから次を焼く

お手入れする

受け皿などに調理くずや油分が残ったまま調理すると発煙・発火の原因
※グリル受け皿にアルミホイルをしくとお手入れが簡単です。
（アルミホイルのセットのしかた➡P27）

調理物が発火した場合はすぐに電源スイッチを切り、次の手順で消火する

1 電源スイッチを切る
2 吸・排気カバー全体をぬれたタオルでふさぐ
※このとき扉の周囲から煙が出ます。
●炎が消えるまで扉を引き出さない。（空気が入り、炎が大きくなります。）扉（ガラス窓）に水をかけない。（ガラスが割れます。）

決められたやりかた以外では加熱しない！

IHヒーターでアルミ製容器（うどんなどが入った簡易なべ）を加熱しない

容器が赤熱したり、穴があいてやけどの原因
※中央ヒーター（ラジエントヒーター）で加熱するか、なべに移して加熱してください。

なべなどの下に紙などをしかない

なべの熱で紙がこげるなどの原因

空だきをしたり、加熱しすぎない

禁止

なべの温度が上がり、やけどや調理物の発火の原因。なべのそり、変形、トッププレートの破損の原因

アルミ製レトルトパックなど、なべ以外のものを加熱しない

破裂してけがをしたり赤熱してやけどの原因

使用中は磁力線が出ているため、下記のような磁気に弱いものは近づけない

・キャッシュカード、自動改札用定期券、カセットテープなど（記録が消える恐れがある。）
・ラジオ、テレビなど（受信障害を及ぼすことがある。）

調理以外の目的で使用しない

火災の原因

心臓用ペースメーカーをお使いの方が、本製品をご使用される場合は、心臓用ペースメーカーの取扱説明書および担当医師の指示に従う

医師と相談

本製品の動作がペースメーカーに影響を与えることがある。

火気を近づけない

感電・漏電の原因

はじめてお使いになるときに

●グリルあみをご使用の前に〔初回のお願い〕

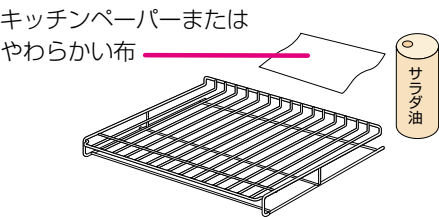
使いはじめる前に、水洗いして（乾燥させてから）サラダ油など食用油をぬってください。
（グリルあみに調理物がこびりつくのを防ぎます。）

1．水洗いをする。
※ナイロンたわしなどのかたいものは使わない。（グリルあみ表面を傷つける原因）
※研磨材入りの洗剤は使わない。（グリルあみ表面を傷つける原因）

2．キッチンペーパーなどで水分をよくふき取る。
※または自然乾燥させてください。

3．サラダ油など食用油をグリルあみ全体にぬる。
※キッチンペーパーややわらかい布を使う。

キッチンペーパーまたは
やわらかい布

サラダ油

●付属の天ぷらなべをご使用の前に〔初回のお願い〕

使いはじめる前に、台所用洗剤でよく洗い、一度水を沸騰させます。その熱湯をすててよくふいてから使ってください。

ヒーターの火力・使用制限について

●総消費電力が5800Wを超えないように、左右IHヒーターの最大火力を自動的に調節します。

3つのヒーターを同時に使うと、左右IHヒーターの最大火力が制限される場合があります。このとき、IHヒーターの火力を上げようとしても、ブザーが鳴って受けつけません。

左IHヒーター	右IHヒーター	中央ヒーター	グリル
「8」（2500W）	「7」（2000W）	1200W	—
「7」（2000W）	「8」（2500W）	1200W	—
「8」（2500W）	「4」（ 750W）	—	2300W
「7」（2000W）	「5」（1000W）	—	2300W
「6」（1500W）	「6」（1500W）	—	2300W
「5」（1000W）	「7」（2000W）	—	2300W
「4」（ 750W）	「8」（2500W）	—	2300W

※3kW機能（右IHヒーター）使用中、2000Wまで火力が制限されることがあります。
他のヒーターを切るなどして総消費電力が5800W以内におさまると、自動的に3kWに復帰します。

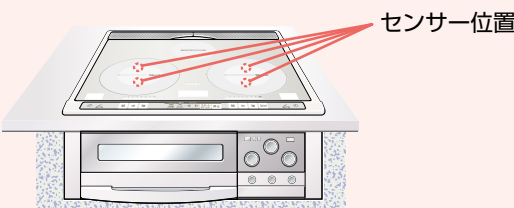
●中央ヒーターとグリルは同時に使えません。

中央ヒーターの火力ダイヤルが出ている状態ではグリルが使えません。
中央ヒーターの火力ダイヤルを押し込んでからグリルを設定してください。

●高火力（2500W、2000W）や3kW機能を使っているときは温度過昇防止機能がはたらいて、自動的に温度調節をすることがあります。そのため常に高火力を維持できるとは限りません。加熱のしすぎによるフライパン・なべの変形や発煙・発火を防止するためです。

お願い

●トッププレートの上で、IHジャー炊飯器など電磁誘導加熱の調理機器を使わないでください。
（磁力線により本製品が故障する原因）

●IHヒーターの中心あたりに温度を検知するセンサーが取り付けてあります。センサーの性能を高めるためにシリコンが塗られており、トッププレートの内側にしみのように見えることがありますが異常ではありません。

●排気口に水などの液体が入った場合、ふき取ってください。故障の原因となります。
大量に入ってしまった場合、お買い上げの販売店またはお近くの「三菱電機修理窓口・ご相談窓口」にご相談ください。

●害虫（ゴキブリなど）が製品内に侵入すると、故障の原因になります。適切な環境下でご使用ください。

●市販のIHヒーター用感熱プレート※は使わないでください。（本体故障の原因）
※鉄などでできた板状のもので、IHヒーターに直接のせて加熱する。その熱を利用して、IHヒーターでは使えない素材のなべを加熱するもの。

●市販の電磁調理器カバー※を使わないでください。（安全機能が正しくはたらかない原因）
※ガラス製の板状のもので、トッププレートの上にのせて、その上で調理することでトッププレートの汚れを防ぐもの。

●キャビネット（本体下側）に調味料・食品などを置かないでください。（熱による変質の原因）

各部のなまえと機能

本　体

排気カバー（排気口）
グリルの排気が出ます。

左IHヒーター　2500W

【揚げ物機能】
油温度調節機能で設定温度にすばやく復帰します。
揚げ物がカラッとおいしく揚がります。

【切タイマー】
10秒～5時間までセットできます。
※揚げ物機能には使えません。
※火力によって設定できる時間が異なります。

ワイドグリル（両面焼き）2000W
※別に脱煙ヒーター300W

大きな庫内は、幅31cm、奥行き24.5cm、最大高さ6cmまで入ります。
水をはらないので、魚をこんがり焼き上げます。また、ピザ皿・キッシュ皿などを使えばオーブン感覚でメニューの幅が広がります。

【自動ロースター】
「姿焼」「切身」「小魚」「つけ焼」からメニューを選ぶと自動で焼きます。※グリル（手動）でお好みに焼くこともできます。

【オーブン機能】
150～250℃（10℃刻み）で温度の設定ができます。

【脱煙機能】
脱煙フィルター（パラジウム触媒）で、グリルから出る煙を大幅にカットします。

【切タイマー（焼き時間の設定）】
焼き時間はグリルは25分まで、オーブンは45分までセットできます。
※自動ロースターは、焼き時間の設定はできません。

取っ手

扉

中央ヒーター（ラジエントヒーター）1200W

IHヒーターで使えないなべが使えます。
また、付属の焼きあみを使えば、「あぶる」調理ができます。

【切タイマー】
1分～5時間までセットできます。
※火力によって設定できる時間が異なります。

トッププレート

吸気カバー（吸気口）

右IHヒーター 2500W（3kWキー 3000W）

【3kW機能】
3kWの高火力をワンタッチで設定できます。切タイマーになっているので、沸かす水量などに合わせて時間を選び、必要な時間だけ3kWで加熱できます。
※設定できる時間は、2分･5分･10分です。

【揚げ物機能】
油温度調節機能で設定温度にすばやく復帰します。
揚げ物がカラッとおいしく揚がります。

【切タイマー】
10秒～5時間までセットできます。
※揚げ物機能や3kW機能には使えません。
※火力によって設定できる時間が異なります。

なべ位置マーク（4カ所）
目の不自由な方のために設けています。
（なべを置くめやす）

上面操作部

電源オートオフ機能

調理後、操作をしないで45分がたつと自動で電源が切れます。

前面操作部

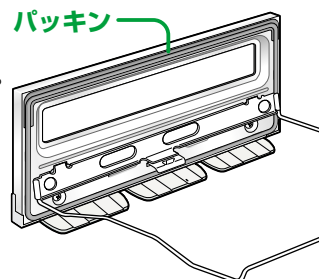
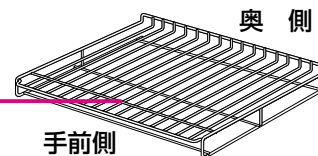
グリルあみ

受け皿

受け皿枠

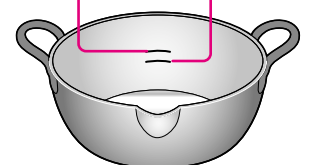
パッキンは消耗品です。次のような場合は交換が必要です。
①柔軟性がなくなった
②ひびが入り、さけた
③グリル扉の周辺から煙が多く出るようになった

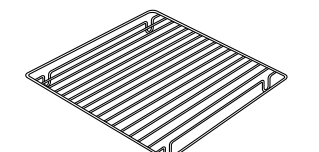
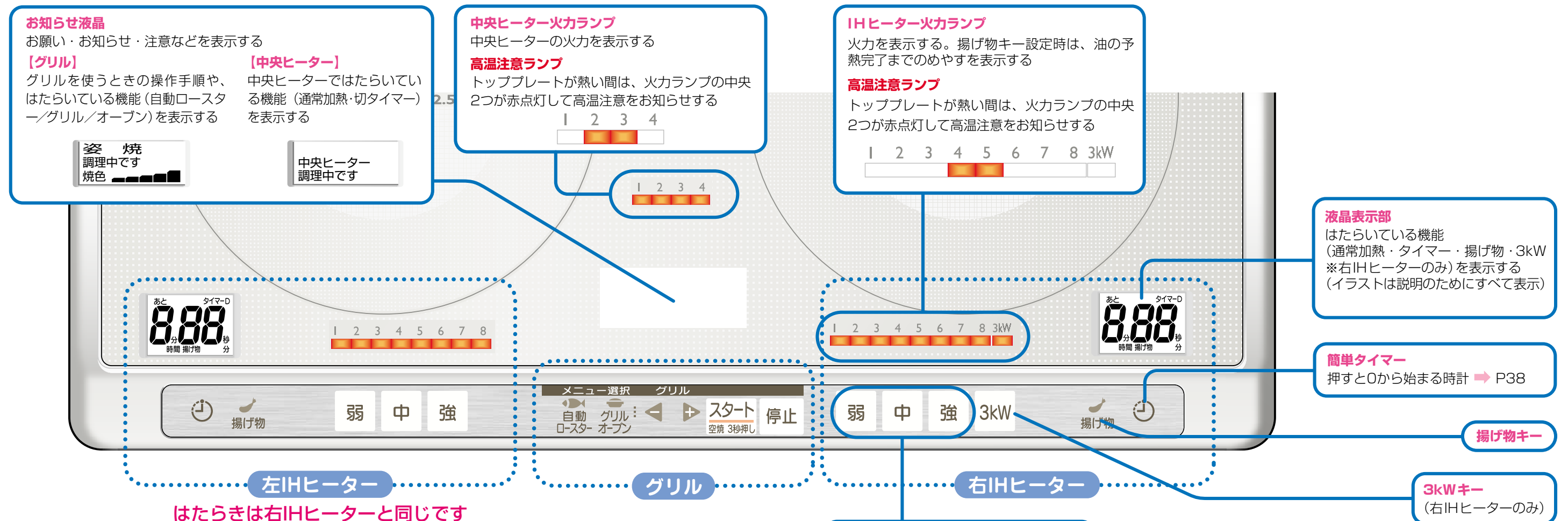
交換については、お買い上げの販売店にお問い合わせください。
〔追加購入するとき〕
品番：M26 595 054RG
品名：パッキン

パッキン

グリルあみをセットするとき、向きに注意する。

このバーより手前は、焼き色がうすくなります。
調理物はバーより奥側へ置いてください。
※グリルあみは消耗品です。
塗装がいたんだ場合は、お買い上げの販売店にお問い合わせください。
〔追加購入するとき〕品番：M26 555 349
品名：グリルあみ

付 属 品

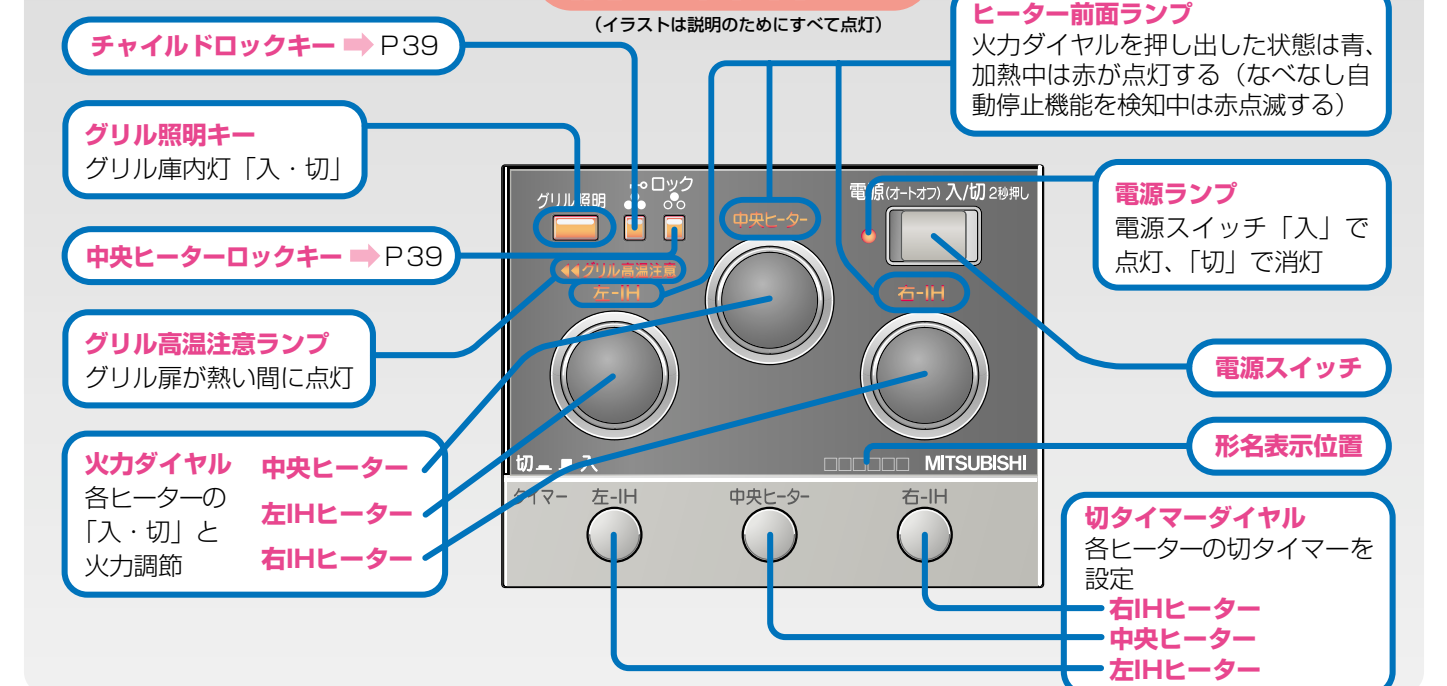
天ぷらなべ〔1個〕

〔追加購入するとき〕
品番：CS-100667
品名：天ぷらなべ

焼きあみ〔1枚〕

中央ヒーターの上にのせて、あぶりもの調理などに使う。

上面操作部・表示部

お願い

●上面操作部や火力ランプの上に、高温のなべなどを置かないでください。（熱による変形・変色の原因）

お知らせ

●液晶表示部の上に高温のなべなどを置くと、液晶表示部が黒くなることがあります。
黒くなった場合は、なべなどをおろし、放置してください。しばらくするともとに戻ります。
●調理中、液晶表示部がトッププレート内側からくもることがあります。
しばらくするとくもりが消えますので、そのままご使用ください。
●火力調節やメニュー選択のめやすに、基準火力（メニュー）を設けています。
基準火力（メニュー）ではブザーが長めに鳴ります。
※基準火力（メニュー）
左右ＩＨヒーター……………………「4」
中央ヒーター………………………「3」
自動ロースターメニュー…………「姿焼」
自動ロースターの焼色調節………「標準」
オーブン温度………………………「170」℃
揚げ物の油温度設定………………「180」℃
●次の場合はブザーが鳴りません。
火力の最小・最大・基準火力以外および火力ワンタッチキー。

使えるなべ・使えないなべ

●材質やなべ底の形状によって使えるなべと使えないなべがあります。
●IHヒーターは、財団法人　製品安全協会の［SG IH］［SG CH·IH］マークのあるなべをおすすめします。
※財団法人「製品安全協会」が認定したIHクッキングヒーター（200V）対応の商品です。
※上記マークがない100V対応のなべは使えません。

なべの材質

なべの種類		左右IHヒーター		中央ヒーター	
■鉄、鉄鋳物、鉄ホーロー		○	・ホーローなべは、空焼きしたりこげつかせないようにする。（ホーローがとけて焼きつき、トッププレート損傷の原因）	○	・ホーローなべは、空焼きしたりこげつかせないようにする。・ホーロー加工された魚焼き器・あみは使えない。（ホーローがとけて焼きつき、トッププレート損傷の原因）
■ステンレス	18-0 ※磁石がよくつく	○		○	
	18-8 18-10	△	・火力が弱くなる。・厚さ1mm以上のものは、使えない場合がある。	○	
■多層なべ		△	・火力が弱くなったり、使えないものがある。※多層で間に鉄をはさんでいるものや、底が18-0ステンレスのものは使える。	○	
■陶磁器（土なべなど）		×	・「IHヒーターで使える」と表示されていても、IHヒーターでは使わない。※形状などによっては、本製品が故障します。	△	・土なべの底に脚があるものは、加熱できない。・土なべを引きずらない。（土なべの底でトッププレートを傷つけ、割れの原因）
■銅、アルミ		×		○	
■耐熱ガラス		×		△	・超耐熱ガラス製なべ以外は使えない。（割れることがある）

なべの形状

左右IHヒーター

○ ■底が平らで、底の平らな部分の直径が12～27cmのもの。
・27cm以上のものは、なべの側面に熱が伝わりにくくなり、調理が上手にできないことがある。
※圧力なべも使えます。
（IHヒーターは火力が強いので火力を上げすぎないでください。）

12～27cm

× ■底に3mm以上のそりや脚があるもの
■底の丸いもの（中華なべなど）
■底の直径が12cm未満のもの

お知らせ
●底がうすいものは、底が変形することがあります。低めの火力で使ってください。
●底がうすいものや底がそっているものは、強火で予熱すると赤熱する場合があります。
●底のそりが大きいなべは、温度調節ができない場合があります。

中央ヒーター

■底が平らで厚手のもの
■底の平らな部分の直径が12～19cmのもの

■底に3mm以上の凸凹があるもの
（ラジエントヒーターの温度調節機能がはたらき、ヒーターが赤くなったり消えたりするため調理が上手にできない）

警告
●揚げ物調理は付属の天ぷらなべを使う
●天ぷらなべの底のそりは0.5mm以下のものを使う（火災の原因）

IHヒーターで使えるなべの見わけかた

1 電源(オートオフ) 入/切 2秒押し「入」にする

2 押し出す

3 弱　中　強
いずれかを押す

○ **使えるなべ**
火力ランプが点灯し、なべが加熱されます。

〔例〕中 を押したとき

使えるなべと見わけても、材質や形状によって火力が弱くなる場合があります。

× **使えないなべ**
火力ランプが点滅します。なべなし自動停止機能がはたらいて、加熱されません。

約１分後にブザーが鳴って、自動的にヒーターが切れます。

4 終わったら

 押し込み → 「切」にする

IHヒーターの使いかた

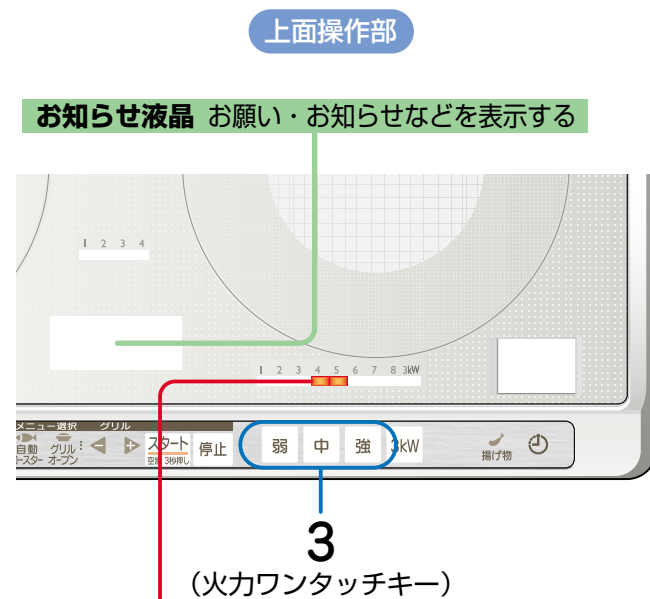
1 なべに材料を入れる

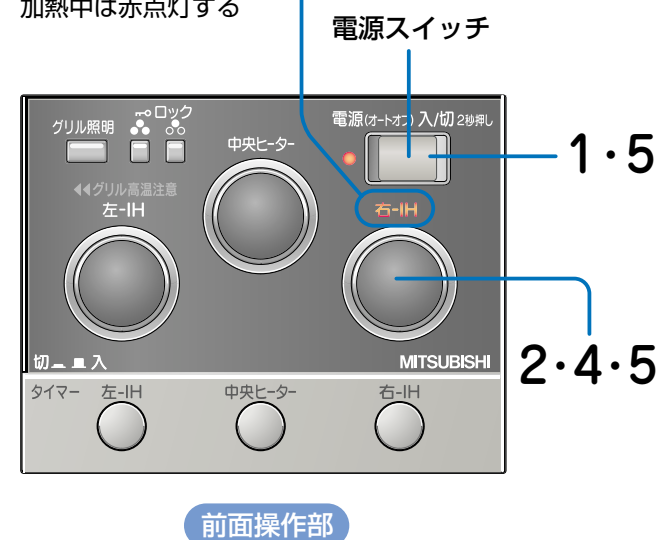
2 なべをヒーターの中央に置く

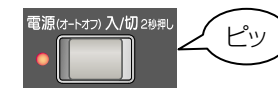
ここでは、右IHヒーターを使用して説明します。

⚠警告

●炒め物と焼き物をするときは、
・そばを離れない
・加熱しすぎない（予熱の火力は弱めにする）
（油の温度が急激に上がり、発煙・発火の原因）

●みそ汁やだし汁、カレーなど、沈殿したり粘性のある調理物を加熱するときは、かきまぜながら行う。
突沸沸騰して飛び散ることがあります。
（やけどの原因）

高温注意
火力ランプがつぎのように点灯しているときは、トッププレートに触れない。

火力ダイヤルを押し出した状態は青、加熱中は赤点灯する

手順はつぎのページ ➡

1 「入」にする

2 押し出す

3 弱 中 強 3kW 押して
火力を選ぶ
お好みで

［例］「強」を選んだとき

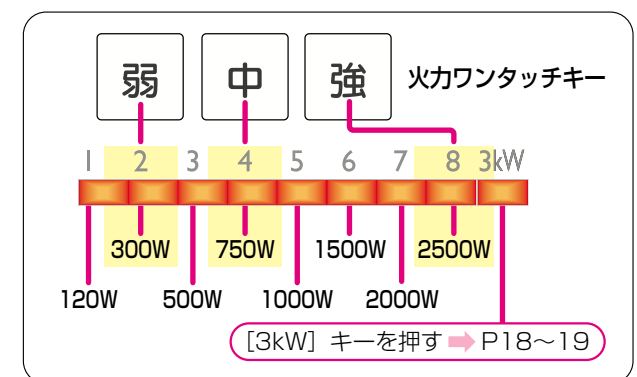
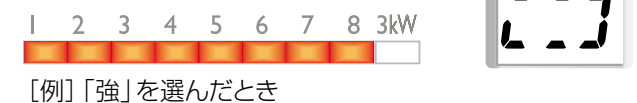
回して

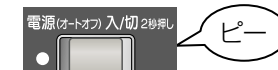
火力を調節する
こまかい火力調節ができます。
※火力ダイヤルから火力を選んで加熱を始めることができます。
そのときは「4」（750W）で加熱が始まります。

弱 中 強 火力ワンタッチキー
1 2 3 4 5 6 7 8 3kW
300W 750W 1500W 2500W
120W 500W 1000W 2000W
［3kW］キーを押す ➡ P18～19

4 調理する

5 終わったら

押し込み

➡「切」にする

火力：「2」、「4」、「8」のときは同じ火力ワンタッチキーを押してヒーターを切ることができます。

お願い

●**ホーローなべで煮込み料理をするときは、火力を弱めにして、ときどきかきまぜてください。（こがさない）**
具材（特に大根、じゃがいも、こんにゃくなど）がなべ底にはりついて、部分的にこげつくことがあります。こげた部分が空焼きのようになり、なべ底のホーローがとけてトッププレートにくっつき、トッププレートの傷つき・割れの原因になります。

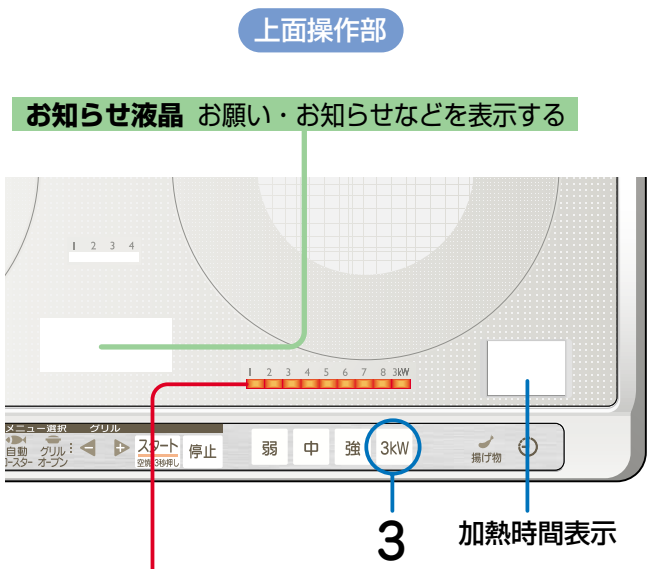
使いかた

3kW機能を使う [右IHヒーター]

準備

1 なべに水を入れる

2 なべを右IHヒーターの中央に置く

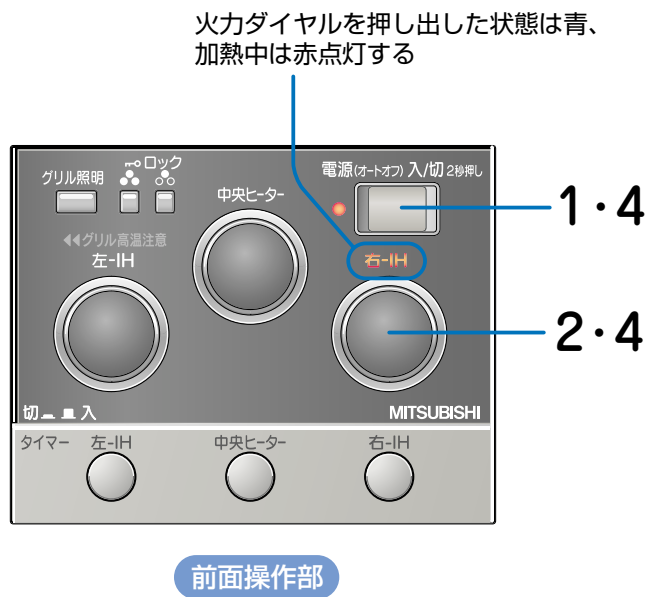
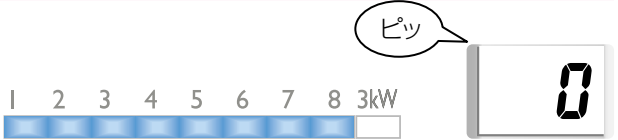
使う

お知らせ液晶 お願い・お知らせなどを表示する

高温注意
火力ランプがつぎのように点灯しているときは、トッププレートに触れない。

火力ダイヤルを押し出した状態は青、加熱中は赤点灯する

前面操作部

手順はつぎのページ ➡

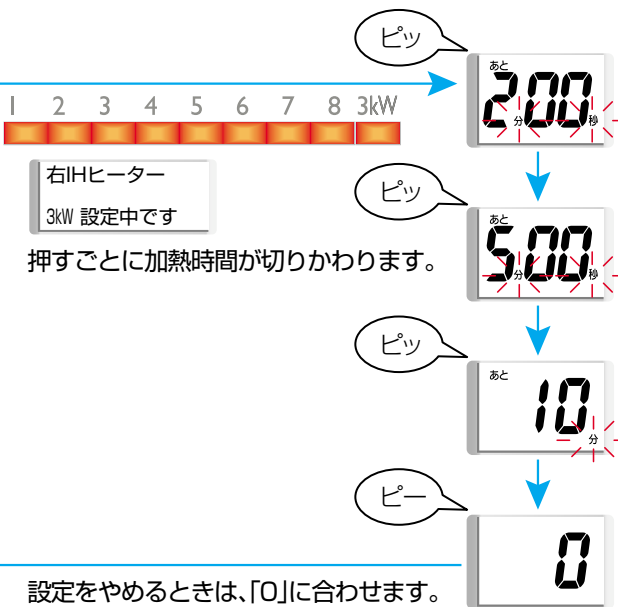
1 「入」にする

2 押し出す

3 3kW 何回か押して
お好みの加熱時間に合わせる

2分・5分・10分から選びます。

※時間を合わせてから約3秒で加熱がはじまります。（3秒間操作しないとそのままはじまります）

※3kWスタート後、途中でやめるときは、

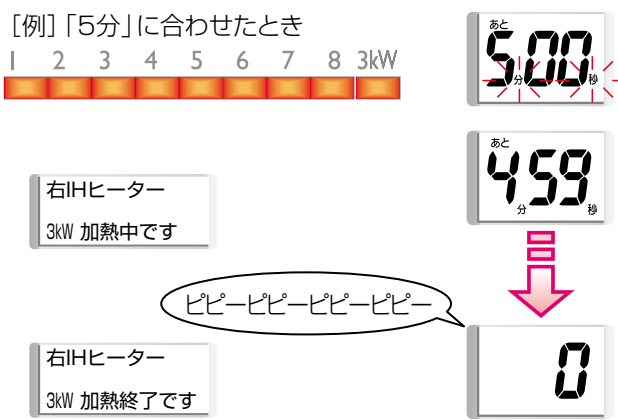
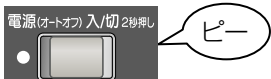
3kW 押す または

押し込む

ブザーが鳴ったら終了

4 終わったら

押し込み

「切」にする

お願い

● 3kW機能でなべ・フライパンの予熱や空焼きをしないでください。
（発煙・発火の原因、なべやフライパンの変形の原因）

お知らせ

● 3kW機能を使っているときは、右IHヒーターの揚げ物機能、切タイマー、簡単タイマーは使えません。

揚げ物機能を使う

準備

1 付属の天ぷらなべに油を入れる

約0.9リットル(約800g)入れてください。

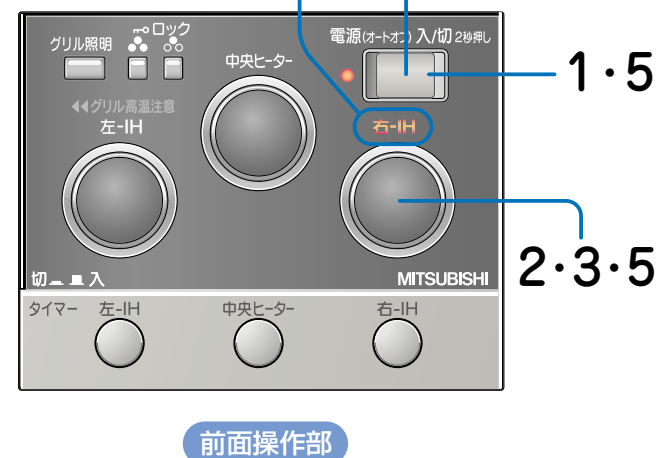
2 なべをヒーターの中央に置く

ここでは、右IHヒーターを使用して説明します。

⚠警告

- 揚げ物調理中はそばを離れない
- なべ底がそったり変形しているものは使わない(なべ底のそりは0.5mm以下のものを使う)
- なべは加熱部の中央に置く
- 付属の天ぷらなべを使う
- 油の量は約0.6リットル(約500g)未満では調理しない
- IHヒーターの揚げ物キーを使う

(火災の原因)

使う

手順はつぎのページ

1 「入」にする

2 押し出す

3 押す

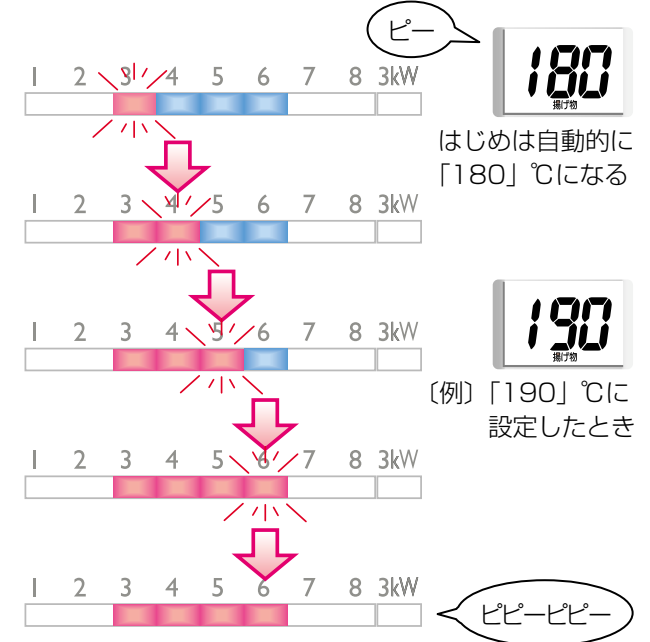
予熱がはじまります。
火力表示ランプが揚げ物表示になります。
(「3」～「6」の４つのランプが点滅・点灯して、予熱中の油温度の上がり具合を４段階でお知らせします。)

お好みで

回して

油温度を調節する

100～200℃（10℃刻み）で調節できます。

ブザーが鳴り、ランプが点滅から点灯に変わったら予熱完了

4 揚げる

調理中も温度調節できます。

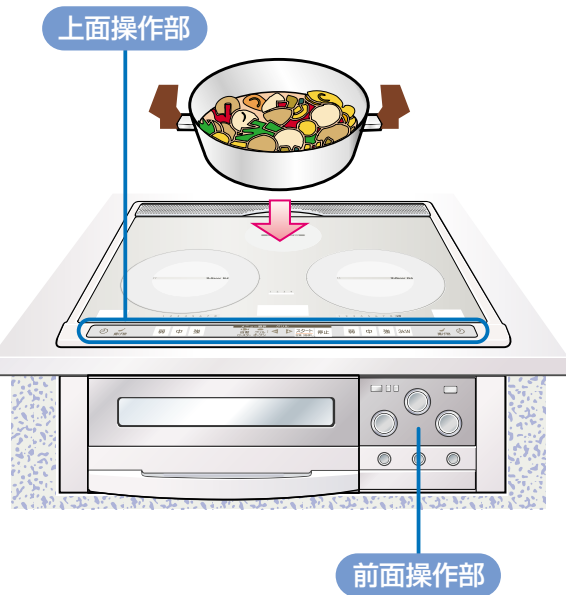
5 終わったら

押し込み

→「切」にする

お知らせ

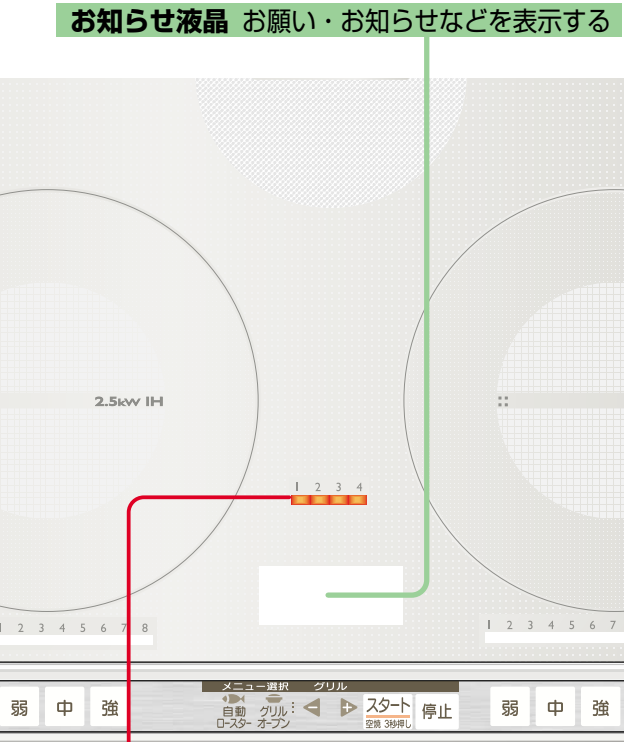
- 揚げ物機能を使っているヒーターに、切タイマーは使えません。
- 調理中、油や調理物を投入して油温度が下がっても、揚げ物表示は点灯したままです。

中央ヒーターの使いかた

1 なべに材料を入れる

2 なべをヒーターの中央に置く

中央ヒーターを使います。

⚠警告

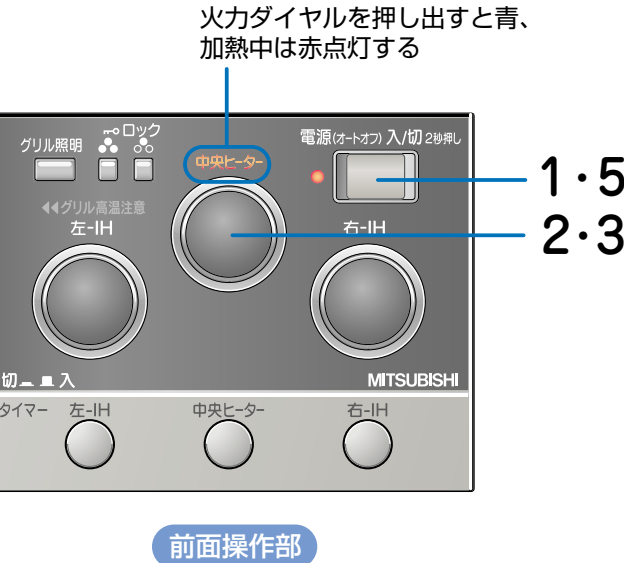
- **炒め物と焼き物をするときは、**
  - ・そばを離れない
  - ・加熱しすぎない（予熱の火力は弱めにする）
  （油の温度が急激に上がり、発煙・発火の原因）
- **みそ汁やだし汁、カレーなど、沈殿したり粘性のある調理物を加熱するときは、かきまぜながら行う。**
  突然沸騰して飛び散ることがあります。
  （やけどの原因）

高温注意
火力ランプがつぎのように点灯しているときは、トップレートに触れない。
1 2 3 4

火力ダイヤルを押し出すと青、
加熱中は赤点灯する

前面操作部

手順はつぎのページ ➡

1 「入」にする

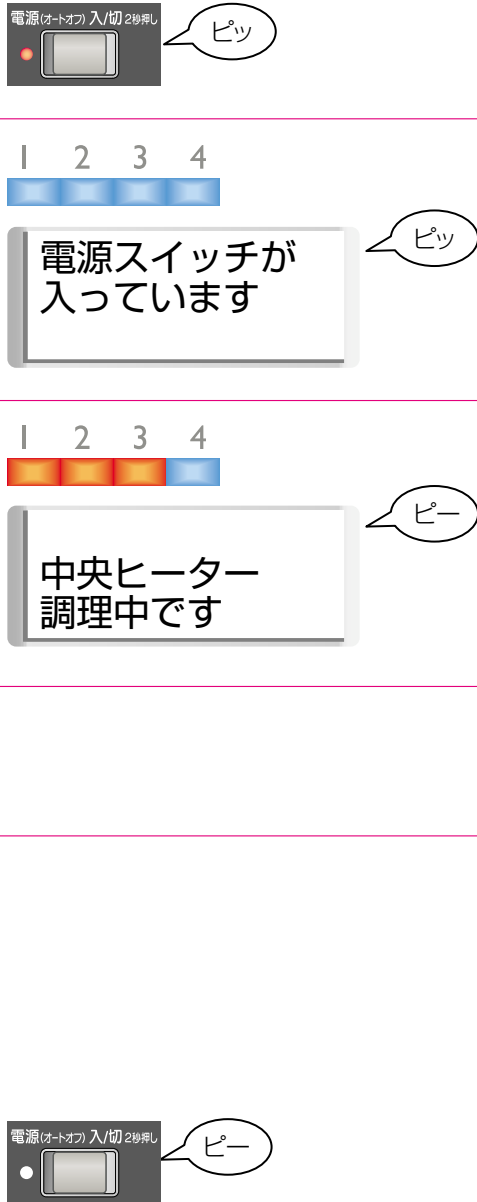
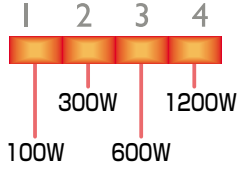
2 押し出す

3 回して 火力を調節する

4 調理する

5 終わったら

押し込み

「切」にする

お願い

- **トップレートにしょうゆや調味料がたれたときは、**すぐにふき取ってください。放置したまま使用すると、トップレートが変色することがあります。
  （機器の性能に問題はありません）

お知らせ

- グリル使用中は、中央ヒーターは使えません。
- 中央ヒーターの下に見える黒い棒は、温度過昇防止機能用のセンサーです。
- 中央ヒーターがついたり消えたりすることがありますが異常ではありません。

IHヒーター調理のポイント

IHヒーターの火力のめやす

記載の火力や時間は、IHヒーターに慣れていただくためのめやすです。
使い慣れてきましたら、お持ちのなべなどに合わせて、火力や時間を調節してください。

火力設定のポイント	
●●●●● だし汁などを一煮立ちさせる火力	━ 焼く・炒めるときの火力
━ 煮る・蒸す・ゆでるときの火力	●●●●● 沸騰させるときの火力
●●●●● フライパンを予熱する火力 ※IHヒーターは、火力「6」以下で予熱してください。	※お湯を沸かすときは、3kW キーを使うと便利です。

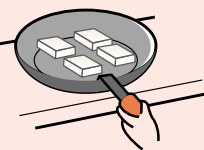
	メニュー例	1 (120W)	2 (300W)	3 (500W)	4 (750W)	5 (1000W)	6 (1500W)	7 (2000W)	8 (2500W)	3kW (3000W)
煮る	肉じゃが				炒める / 煮込む		●●●●●			
	かれいの煮つけ				煮る		●●●●●			
	ポークカレー			煮込む	炒める / 煮込む					
	鶏肉と野菜のスープ			煮込む	炒める					
蒸す	薄皮まんじゅう			(あんを)	煮詰める		蒸す			
	茶わん蒸し						蒸す			
	しゅうまい						蒸す			
ゆでる	カリフラワーのマリネ				ゆでる		●●●●●			●●●●●
	ほうれん草のからしあえ								ゆでる	●●●●●
焼く	ビーフステーキ				●●●●● 焼く					
	ハンバーグ		蒸し焼き		●●●●● 焼く					
	厚焼き卵・オムレツ				●●●●● 焼く					
炒める	野菜炒め						●●●●● 炒める			

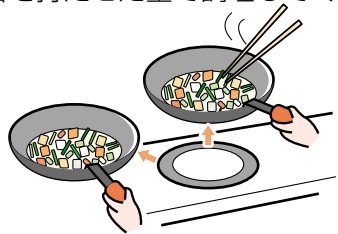
●火力のめやすは三菱あっせんなべを使用した場合です。
●材料の量、なべの形状・材質により加熱状態が異なります。様子を見て火力を調節してください。
●なべ、フライパンの種類によっては、底面が熱で変形することがあります。

焼くときのコツ

●IHヒーターは火力が強いので予熱は火力「4」～「6」で30秒～1分程度で様子をみてください。
●材料の準備、調理の段取りを整えてから予熱をはじめてください。

おもちの焼き方

IHヒーターとフライパン(IHヒーター用)で焼くことができます。
ふたをして、**火力「3」～「4」**で両面を5～8分ずつ焼きます。
※フッ素樹脂加工でないフライパンは、こげつくことがあります。
※うすいフライパンを使うとフライパンが変形する場合があります。様子をみながら火力を調節して焼いてください。

炒め物のコツ

●IHヒーターは火力が強いので予熱は火力「4」～「6」で30秒～1分程度で様子をみてください。
●フライパン等に余裕を持たせた量で調理してください。
(材料がよく動き、こげつきにくく、調味料もまんべんなくからむ)
●こげつきそうなときは、フライパンなどをIHヒーターから離して火加減してください。

注意 **炒め物など少量の油を入れて予熱する場合は、火力を弱めにして加熱しすぎないように注意する。**(油の温度が急激に上がり、発煙・発火の原因)

揚げ物温度のめやす

油約0.9リットル(約800g)で調理するときのめやすです。

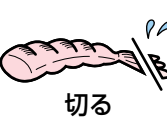
揚げる	100～140℃	150℃	160℃	170℃	180℃	190℃	200℃	調理のポイント
野菜	油通し	素揚げ	素揚げ	素揚げ	天ぷら	天ぷら	天ぷら	●お好みにより温度を高めに設定する。 ※材料・油の温度により、揚げ上がりがベタッとなることがあります。
魚介類					天ぷら	天ぷら	天ぷら	
フライ					◀▶	◀▶	◀▶	
冷凍食品					◀▶	◀▶	◀▶	●冷凍食品を凍ったまま揚げる場合は、冷凍食品に表示されている温度より高めにする。
2度揚げ料理		1度目		2度目	2度目			(ポテトチップス、魚のまる揚げ、鶏のから揚げなど)

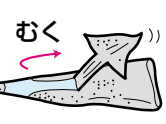
揚げ物のコツ

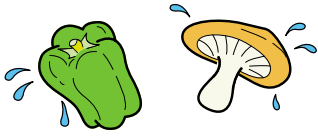
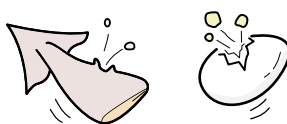
IHヒーターの[揚げ物]キーを使ってください。
油の量は約0.9リットル(約800g)がめやすです。
詳しくはP20～21をご覧ください。

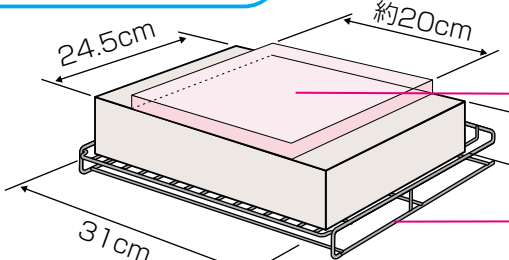
●新しい油を使ってください。
●油の温度は材料に合わせて決めてください。
●1回に揚げる量は、控えめにしてください。
(油の表面積の1/2程度がめやす)
●でき上がりのめやすは、材料が浮き上がり、衣のまわりの泡が小さくなったときです。

特に下ごしらえの必要な材料

えび
尾の先を切って水分を出す

ししとう
水気をふき取り、竹串またはようじで穴をあける

いか
皮をむき水分をふき取り、切れ目を入れる

油の飛び散りを少なくするために

材料は必ず水分をふき取ってください。
●特にしいたけやピーマンなど！(水分が残っていると油がはねることがあります。)

いかやゆで卵などは揚げすぎないでください。
●長時間揚げると破裂！(特にけんさきいかや、するめいか・コロッケ・中が空洞の野菜などは注意)
●調理後、なべの中に調理物の取り出し忘れがないか、常に確認を！

衣や生地づくりは
●天ぷら衣は固すぎないように！
●水分の多い材料は、必ず薄力粉を薄くまぶしてから衣をつけて！
●ドーナツなどの生地には、ベーキングパウダーや砂糖を入れて！

自動ロースター/グリル/オーブンを使う 使い分け/特長/準備

使い分け

機能	使い分け	火力	時間	メニュー例
自動ロースター (自動ロースター)	自動で魚を焼く	自動 ※4つの自動メニューから選んで設定すると、庫内にあるセンサーが調理中の温度変化をとらえて、それぞれの魚に合った火力で自動で焼き上げます。	自動	姿焼（さんま・あじなど） 切身（しゃけの切身など） 小魚（ししゃもなど） つけ焼（ぶりのつけ焼など） ※□は自動メニュー。 魚の種類・焼き時間のめやす➡P34
グリル/オーブン (グリル オーブン) グリル	手動(お好み)で調理物を焼く また、自動ロースターで焼き足りないとき追加焼きをする	3段階（弱・中・強） ※各火力のW（ワット）	1～25分まで (1分刻みで設定)	ピザ、グラタン、揚げ物の温め直しなど
オーブン	温度設定をして調理する	150～250℃ (10℃刻みで設定)	1～45分まで (1分刻みで設定)	ミートローフ、キッシュ、チーズケーキ、プリン　など

	弱	中	強
上ヒーター	500W	750W	900W
下ヒーター	330W	400W	800W

特長

庫内の大きさ

幅31cm×奥行き24.5cm×高さ5.5cmまで入ります。

●オーブン皿なら直径26cmまで

グリル照明(庫内灯)

［グリル照明］キーを押すと庫内灯が点灯し､30秒後に自動で消えます。
点灯中にもう一度押すと消すことができます。
※点灯中に扉を開けると消えます。
※グリル使用中以外は点灯できません。
※庫内灯が点灯中にグリル調理が終了すると庫内灯も消灯します。
※庫内灯はヒーターの一種なので、点灯時間が長いと照明の真下部分の焼き色が濃くなります。

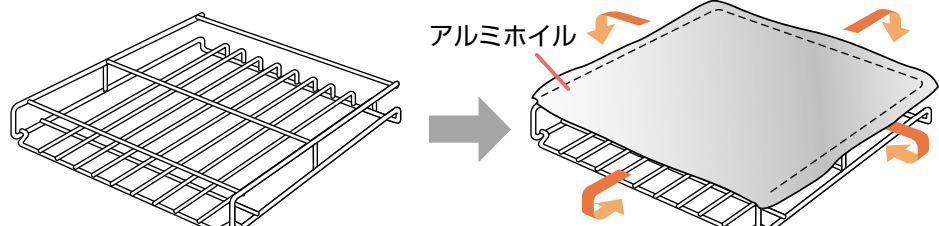
グリル照明キー

前面操作部

脱煙フィルターの自動クリーニング機能

脱煙フィルター
クリーニング中
排気口高温注意

クリーニング中はお知らせ液晶に表示が出ます。

グリル調理後、脱煙ヒーターとファンが動作して、脱煙フィルターについた油汚れを焼き切ります。
（グリルの調理時間によってはクリーニングをしない場合があります。）
※グリル調理終了後、グリル扉を開けたままだと、安全のためクリーニングは行いません。

準備

1 グリルにアルミホイルをセットする

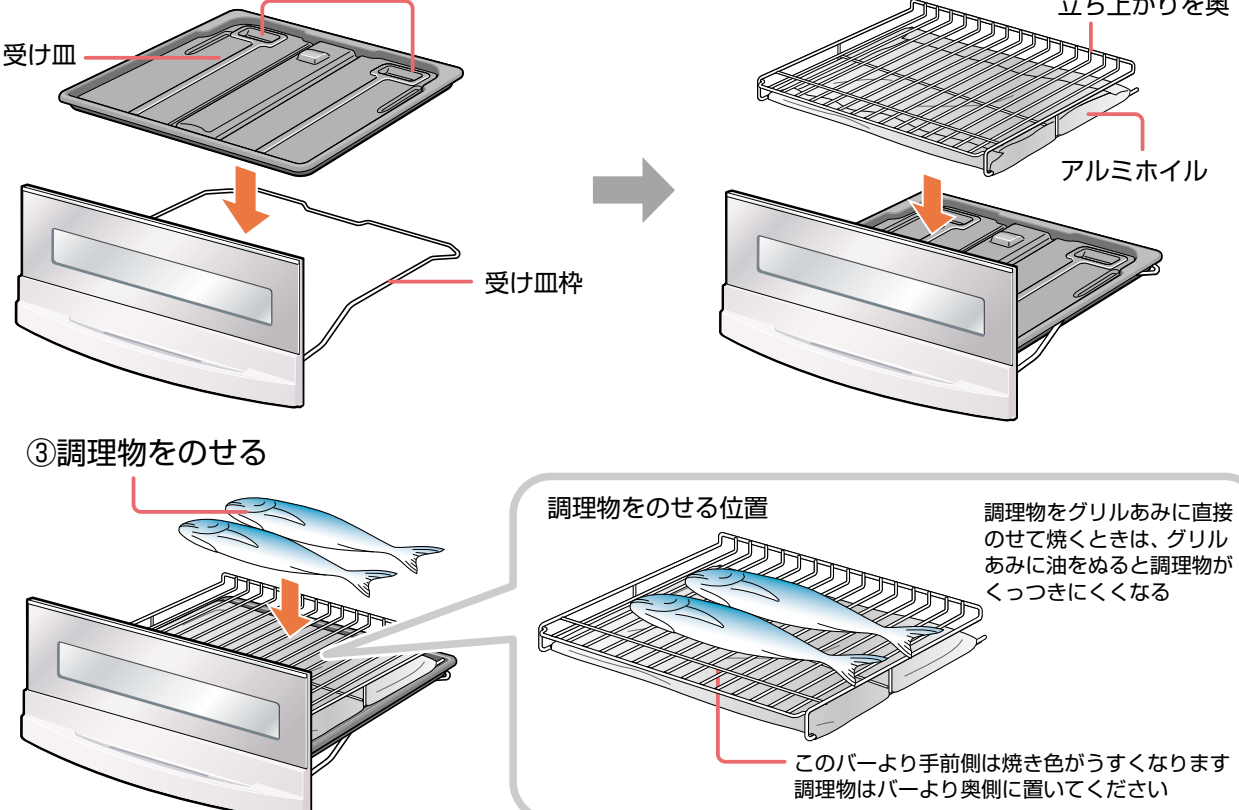
（グリルあみを裏返してアルミホイルを巻きつける）
※容器に入れた調理のときは、アルミホイルをセットする必要はありません

①グリルあみを裏返す

②アルミホイルをピンと張って、あみのふちに巻きつける

アルミホイル

お願い
- 庫内に入れたとき、下ヒーターにアルミホイルがつかないようしっかりと巻きつけてください。（発煙・発火の原因）
- ヒーターにアルミホイルをかぶせたり巻きつけたりしないでください。（ヒーター故障の原因）

2 受け皿・グリルあみをセットし､調理物をのせる

①受け皿枠にはめ込む
受け皿の凹部（2カ所）が奥になるようにする

②グリルあみを置く
アルミホイルを下にし、グリルあみの立ち上がりがある方を奥にする

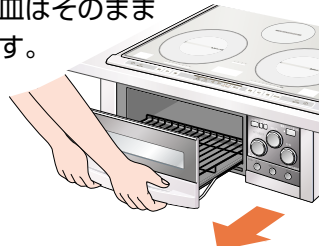
③調理物をのせる

お 願 い
●グリルを使用するときは、なるべく換気扇を使用してください。排気口から蒸気やわずかな煙が出ることがあります。

自動ロースターで焼く

準備

グリル扉の引き出しかた

グリル扉を水平のまま、止まるところまでゆっくり引き出してください。グリル扉のみ下がり、グリル受け皿はそのままの状態で止まります。

※受け皿だけでは取り外せません。

1 グリルあみにアルミホイルをセットする ➡ P27

2 受け皿・グリルあみをセットし魚をのせる ➡ P27

3 扉を庫内の奥まで押し込む

使う

上面操作部

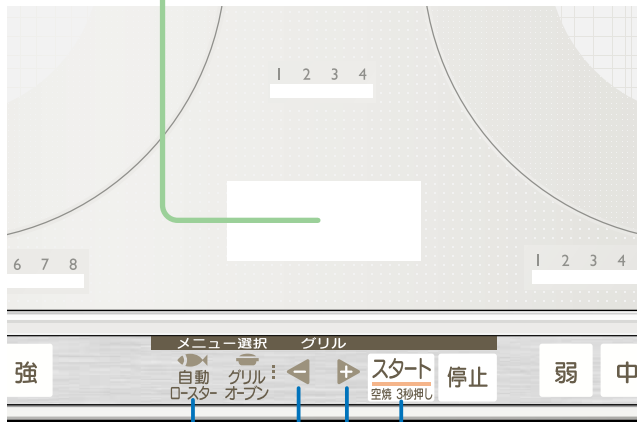
お知らせ液晶 お願い・お知らせなどを表示する

高温注意
グリル高温注意ランプが点灯中は、扉や周辺の金属部に触れない

グリル照明キー
庫内灯をつけるとき押す➡P26

前面操作部

お知らせ

- 中央ヒーター使用中は、グリルは使えません。
- 自動ロースターに切タイマーは使えません。
- 自動調理中に扉を開けた場合
  - ・加熱は一時停止します。扉を閉めると自動的に継続します。
  - ・焼き色がうすくなる場合があります。
  - ・開け放しにしたり、扉をきちんと閉めなかったときは、30秒後から10秒刻みでブザーが鳴ってお知らせします。そのまま30分がたつと、調理は取り消しになります。

お願い

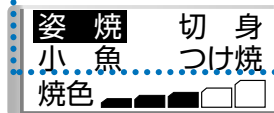
- 魚のひれなどがヒーターにつかないようにしてください。(発煙・発火の原因)
- おもちはグリルで焼かないでください。(ふくらんだときヒーターについて発煙・発火の原因)(おもちの焼き方 ➡ P24)
- 扉は奥までしっかり押し込んでください。扉のわずかなすき間から、蒸気や煙が出ることがあります。
- 焼き上がり後すぐに扉を引き出すと、煙が前面から出ることがあります。特に油分の多い魚を焼いた後は、1分程度待ってから引き出してください。

手順はつぎのページ ➡

1 電源(オートオフ) 入/切 2秒押し 「入」にする

2 自動ロースター 押して自動メニューを選ぶ

ピッ
姿焼	切身
小魚	つけ焼

焼色

自動メニュー
押すごとに切りかわります。
姿焼➡切身➡小魚➡つけ焼

自動メニューと焼き時間のめやす ➡ P34

お好みで ◀ ▶ 押して焼き色を選ぶ

うすめ 標準 濃いめ

選んだ焼色は記憶され、次の調理のときに設定されます。

3 スタート 空焼 3秒押し 押す

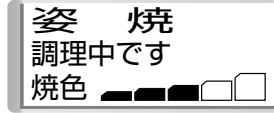
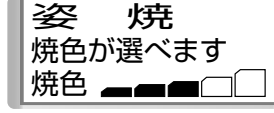
調理がはじまります。

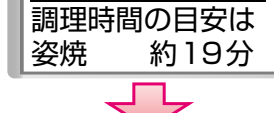
ピッ
姿焼 調理中です 焼色

[例]「姿焼」、「焼色」が標準の場合

※途中でやめるときは 停止 押す

停止 押すと脱煙ファンが止まります。庫内の煙がもれることがあります。

約1分

姿焼 焼色が選べます 焼色 ⇔ 姿焼 調理時間の目安は 約22分

5秒ごとに表示が切りかわります。この間、焼色の変更ができます。

調理時間を計算中 調理時間の目安は 姿焼 約19分

調理が終わるまでの時間(めやす)を表示します。調理中に時間がかわることがあります。

※メニューによって計算時間が異なります。(約1～10分)

姿焼 調理中 あと13分 焼色

ピピーピピーピピーピピー

ブザーが鳴ったら終了

調理終了です 扉が熱いので 注意してください ⇔ 脱煙フィルター クリーニング中 排気口高温注意

5秒ごとに表示が切りかわります。➡P26「脱煙フィルターの自動クリーニング機能」

4 扉を開け、焼き具合をみる

もう少し焼き足したいときは、停止 を押して自動ロースターを終了してから、グリル(手動)で追加焼きをしてください。(グリル➡P30、31)

焼き足りない ときは手動で 焼いてください

扉を開けると表示がでる

5 調理が終わったら魚を取り出す

連続で焼くときは、グリル受け皿やアルミホイルにたまった油や調理くずをふき取るなどして取り除いてください。(発煙・発火防止のため)
※調理直後、グリルは熱いのでやけどに注意してください。

6 停止 押し ➡ 電源(オートオフ) 入/切 2秒押し 「切」にする

※脱煙フィルタークリーニング中に 停止 押すと、脱煙フィルタークリーニングが停止します。

準備

グリル扉の引き出しかた

グリル扉を水平のまま、止まるところまでゆっくり引き出してください。グリル扉のみ下がり、グリル受け皿はそのままの状態で止まります。

※受け皿だけでは取り外せません。

1 グリルあみにアルミホイルをセットする ➡ P27

2 受け皿・グリルあみをセットし調理物をのせる ➡ P27

3 扉を庫内の奥まで押し込む

お知らせ

●中央ヒーター使用中は、グリルは使えません。
●調理中にグリル扉を開け放しにしたり、きちんと閉めなかったときは、30秒後から10秒刻みでブザーが鳴ります。そのまま30分がたつと、調理は取り消しになります。

使う

上面操作部

お知らせ液晶 お願い・お知らせなどを表示する

高温注意
グリル高温注意ランプが点灯中は、扉や周辺の金属部に触れない

グリル照明キー
庫内灯をつけるとき押す ➡ P26

前面操作部

手順はつぎのページ ➡

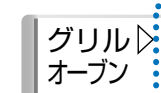
お願い

●調理物がヒーターにつかないようにしてください。（発煙・発火の原因）
●おもちはグリルで焼かないでください。（ふくらんだときヒーターについて発煙・発火の原因）（おもちの焼き方 ➡ P24）
●焼き上がり後すぐに扉を引き出すと、煙が前面から出ることがあります。特に油分の多い食材を焼いた後は、1分程度待ってから引き出してください。

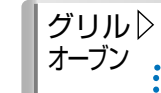
---

1 「入」にする

2 グリル オーブン 何回か押して火力を選ぶ

弱・中・強から選びます。

押すごとに火力が切りかわります。
中→強→オーブン→弱

3 押して焼き時間を合わせる

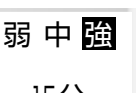
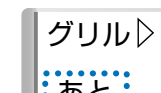
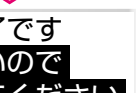
1～25分まで設定できます。

時間が戻る ◀ ▶ 時間が進む

4 スタート（空焼 3秒押し） 押す

調理がはじまります。

※途中でやめるときは、停止 押す

停止 押すと脱煙ファンが止まります。庫内の煙がもれることがあります。

ブザーが鳴ったら終了

〔例〕火力「強」焼き時間を「15分」に設定したとき

調理終了です 扉が熱いので注意してください ⟷ 脱煙フィルタークリーニング中 排気口高温注意

5秒ごとに表示が切りかわります。➡ P26「脱煙フィルターの自動クリーニング機能」

5 扉を開け焼き具合をみる

調理終了です
追加焼き設定 ▶

扉を開けると追加焼き設定の表示が出ます。

もう少し焼き足したいときは、

▶ 押す

グリル▷弱 中 強
追加時間 ◀ 1分 ▶

扉を閉じて2～4の操作で追加焼きをしてください。
※調理終了後10分間、追加焼き設定ができます。

6 調理が終わったら調理物を取り出す

連続で焼くときは、グリル受け皿やアルミホイルにたまった油や調理くずをふき取るなどして取り除いてください。（発煙・発火防止のため）
※調理直後、グリルは熱いのでやけどに注意してください。

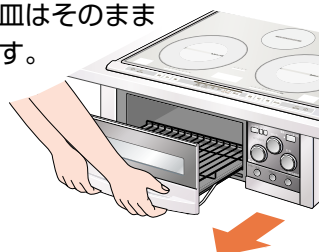
7 停止 押し

➡ 「切」にする

※脱煙フィルタークリーニング中に 停止 押すと、脱煙フィルタークリーニングが停止します。

オーブンで焼く

準備

グリル扉の引き出しかた

グリル扉を水平のまま、止まるところまでゆっくり引き出してください。グリル扉のみ下がり、グリル受け皿はそのままの状態で止まります。

※受け皿だけでは取り外せません。

1 グリルあみにアルミホイルをセットする ➡ P27

2 受け皿・グリルあみをセットし調理物をのせる ➡ P27

3 扉を庫内の奥まで押し込む

お知らせ

- 中央ヒーター使用中は、グリルは使えません。
- 調理中にグリル扉を開け放しにしたり、きちんと閉めなかったときは、30秒後から10秒刻みでブザーが鳴ります。そのまま30分がたつと、調理は取り消しになります。

使う

上面操作部

お知らせ液晶 お願い・お知らせなどを表示する

高温注意
グリル高温注意ランプが点灯中は、扉や周辺の金属部に触れない

グリル照明キー
庫内灯をつけるとき押す ➡P26

前面操作部

手順はつぎのページ ➡

お願い

- 調理物がヒーターにつかないようにしてください。（発煙・発火の原因）
- おもちはグリルで焼かないでください。（ふくらんだときヒーターについて発煙・発火の原因）（おもちの焼き方 ➡ P24）
- 焼き上がり後すぐに扉を引き出すと、煙が前面から出ることがあります。特に油分の多い食材を焼いた後は、1分程度待ってから引き出してください。

1 「入」にする

（表示）ピッ

2 押して オーブンを選ぶ

ピッ　押すごとに切りかわります。
中→強→オーブン→弱

3 押す

ピッ　オーブン設定用の表示にかわります。

4 押して 合わせたい項目(温度・時間)を選ぶ

ピッ　押すごとに切りかわります。
温度 ⟷ 時間
〔例〕時間を選んだとき

5 押して 温度や時間を合わせる

温度は150～250℃(10℃刻み)、時間は1～45分(1分刻み)で設定できます。

ピッ　〔例〕温度を170℃、時間を20分にしたとき

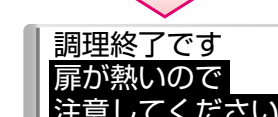
6 を押す

調理がはじまります。

※途中でやめるときは、停止 押す

停止 押すと脱煙ファンが止まります。
庫内の煙がもれることがあります。

ブザーが鳴ったら終了

ピッ

ピピーピピーピピーピピー

調理終了です
扉が熱いので
注意してください

5秒ごとに表示が切りかわります。➡ P26「脱煙フィルターの自動クリーニング機能」

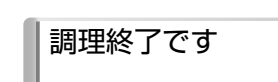
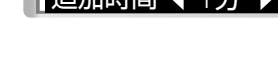
7 扉を開け焼き具合をみる

調理終了です
追加焼き設定

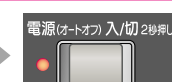
扉を開けると追加焼き設定の表示が出ます。

もう少し焼き足したいときは、

 押す

オーブン
温度 170℃
追加時間 1分

扉を閉じて4～6の操作で追加焼きをしてください。
※調理終了後10分間、追加焼き設定ができます。

8 調理が終わったら調理物を取り出す

連続で焼くときは、グリル受け皿やアルミホイルにたまった油や調理くずをふき取るなどして取り除いてください。（発煙・発火防止のため）
※調理直後、グリルは熱いのでやけどに注意してください。

9 停止 押し ➡ 「切」にする

ピー

※脱煙フィルタークリーニング中に 停止 押すと、脱煙フィルタークリーニングが停止します。

自動ロースター調理のポイント

自動メニューと焼き時間のめやす

自動メニュー	魚の種類 赤字は、各自動メニューの基準となる魚です。	焼き時間のめやす				
		調理例	一尾（切）あたり	焼　色	数　量	時　間
姿　焼	〔生魚〕さんま・あじ・いわし	さんま	約160g	標準	5尾	約25分
		あじ	約120g	標準	3尾	約19分
切　身	〔切身〕さけ・さば・ぶり	さけ	約80g	標準	4切	約13分
	〔干物〕あじの開き・さんまの開き かれいの一夜干し	あじの開き	約100g	標準	2枚	約14分
小　魚	ししゃも	ししゃも	約20g	標準	10尾	約12分
つけ焼	〔つけ焼き〕ぶり 〔西京漬け〕さわら・さば 〔みそ漬け〕まぐろ	ぶりの つけ焼き	約75g	標準	4切	約14分
		さわらの 西京漬け	約75g	標準	4切	約14分

自動ロースター調理の焼き色

食材の状態（季節・鮮度・脂ののりなど）で、焼け具合がかわります。

焼き色がつきにくいもの

- 水分が多いもの
- 皮が銀色で光沢があるもの
  （熱を反射しやすいので焼き色がつきにくい）

焼き色がつきやすいもの

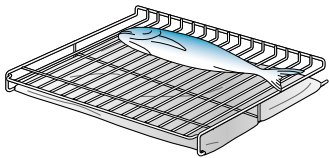
- 脂ののりがよいもの
- 塩をふったもの、一塩ものの切身など塩分濃度が高いもの
- つけ焼きでつける時間が長いもの、味の濃いもの

自動ロースター調理のポイント

- 尾などうすい部分はこげやすいので、化粧塩をするかアルミホイルを巻く

形くずれせず、こげにくい

アルミホイル

- 一尾（枚・切）など少量を焼くときは、グリルあみの奥側において焼く
  ※グリルあみの中央部におくと焼き色が濃くなります。

- 切り身は切れ目を入れる（火の通りをよくする）

- 干物は皮面を下にする（反ってヒーターにつかないように）
- 小さくて乾燥したものは、グリル（手動）で様子をみながら焼く
- 冷凍の魚は完全に解凍してから焼く
- 種類の違う魚はいっしょに焼かない

グリル／オーブン調理のポイント

グリル火力のめやす

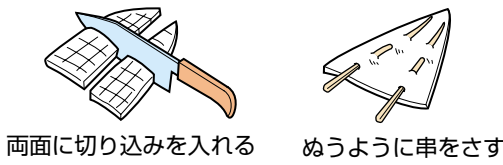
記載の火力や時間はめやすです。様子を見ながら火力や時間を調節してください。

メニュー	火力	弱	中	強
	上ヒーター	500W	750W	900W
	下ヒーター	330W	400W	800W
	—	・特にこげやすいもの ・ふくらむもの	・厚みのあるもの （中まで火を通すもの）	・厚みのないもの ・表面に焼き色をつけるもの
ピザ（冷蔵・手作り）				7～8分
ピザ（冷凍）			8～9分	
トースト				3～4分
グラタン			8～10分	
天ぷら・フライの温め直し				3～5分
スウィートポテト			8～10分	

自動ロースター／グリル／オーブンで焼くときのコツ

- 厚みのあるものは、厚さ4cm以下に切る
- グリルあみからはみ出るものは、はみ出ないように切る
- いかは焼くと反るので、切れ目を入れるか串を通してヒーターに触れないようにする

両面に切り込みを入れる

ぬうように串をさす

- お菓子（チーズケーキ、プリンなど）の焼きムラ・こげが気になるときは、アルミホイルをかぶせるとよい
  ※アルミホイルが上ヒーターにつかないように注意してください。また、調理中にかぶせるときは庫内・容器が熱いのでやけどに注意してください。
  ※焼き時間は様子をみながら加減してください。

- グリルあみに食材がこびりつくのを防ぐために、グリルあみの汚れはしっかり落としておく

〔魚をきれいに焼くコツ〕

- 焼く20～30分前に塩をふる
- 焼く直前に、魚の表面の水分をよくふきとる
- レモンや酢をぬる
  ※ぬりすぎると魚の身が固くなったり、味が落ちます。ぬるときは、キッチンペーパーやはけなどでかるくぬってください。
  ※レモン汁・酢のにおいは焼くと消えます。

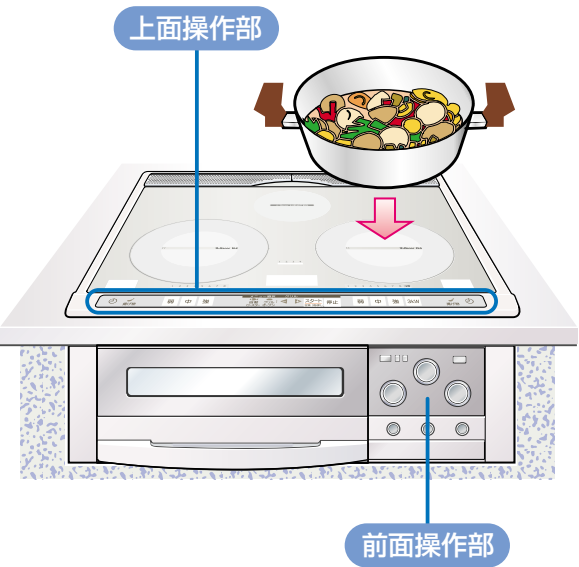
お願い

- つけ焼きは、たれをよくきってからグリルあみにのせてください。（ヒーターにたれがつくと、たれの塩分によりヒーター故障の原因）

お知らせ

- グリル調理後、庫内に長時間調理物を放置すると、調理物に庫内のにおいが移ることがあります。

切タイマーを使う

準備

1 なべに材料を入れる

2 なべをヒーターの中央に置く

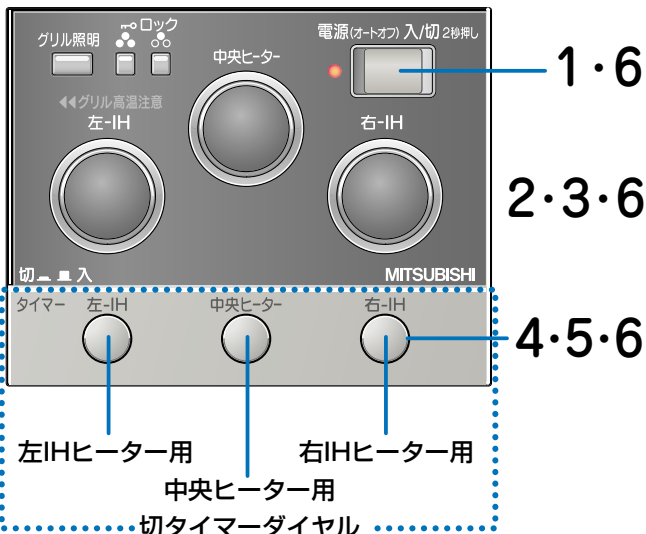
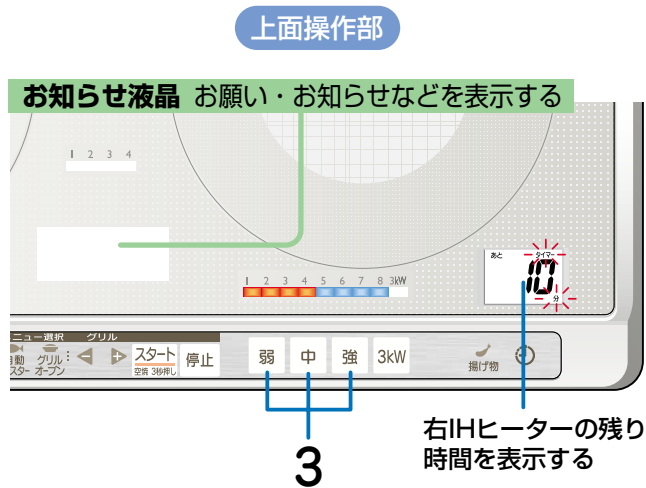
ここでは、右IHヒーターを使用して説明します。

お知らせ

- 自動ロースター、グリル、オーブンの調理に切タイマーは使えません。
- [揚げ物] キーや [3kW] キーを使っているヒーターに切タイマーは使えません。
- 切タイマーは、ヒーターをつける前にも設定できます。
- ヒーターをつけるとタイマーがスタートします。
- 1時間30分より長い設定は、ヒーターをつけたとき、自動的に1時間30分に変更になります。
（1時間30分より長い切タイマーは、ヒーターの火力を「1」か「2」にしてから設定してください。）

使う

上面操作部

前面操作部

手順はつぎのページ ➡

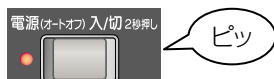
切タイマー

ヒーターや火力によって設定できる時間の範囲が異なります。

ヒーター	火 力	設定できる時間
左・右IHヒーター	「1」「2」	10秒～5時間まで
	「3」～「8」	10秒～1時間30分まで
中央ヒーター	「1」「2」	1分～5時間まで
	「3」「4」	1分～1時間30分まで

●時間設定時の刻み方

(左右IHヒーターのみ) 0～1分まで	10秒刻み
1～10分まで	(左・右IHヒーター) 30秒刻み
	(中央ヒーター) 1分刻み
10～30分まで	1分刻み
30分～1時間30分まで	5分刻み
1時間30分～5時間まで	10分刻み

1 「入」にする

2 押し出す

3 弱 中 強 押して火力を選ぶ
お好みで
回して火力を調節する

〔例〕「中」を押したとき

4 （切タイマーダイヤル）押し出す

5秒間操作しないと「10分」で切タイマーがはじまります。

5 回して時間を合わせる

〔例〕8分に設定したとき
5秒後に点滅が点灯にかわり、切タイマーがはじまります。

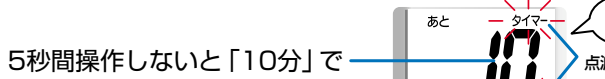
※切タイマーを取り消すときは、

押す

ブザーが鳴って終了

※料理の途中でタイマー時間をかえるときは、

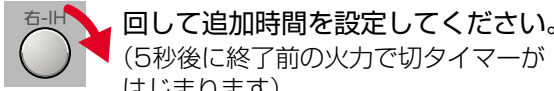
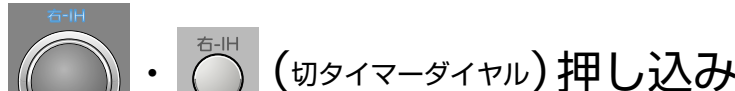
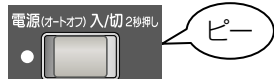
回して変更できる

〔表示例〕 10～59分まで（秒表示はしません） 1～5時間まで（秒表示はしません）

※切タイマー終了後、5分間は調理を延長できます。

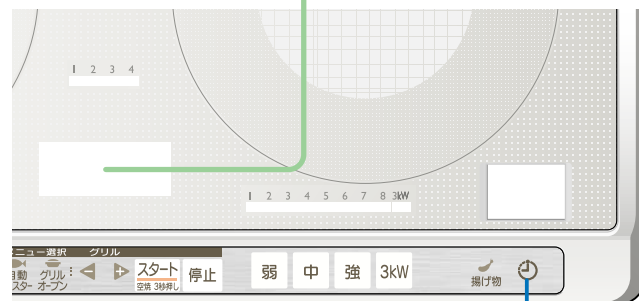
回して追加時間を設定してください。
（5秒後に終了前の火力で切タイマーがはじまります）

6 終わったら

・（切タイマーダイヤル）押し込み

➡

「切」にする

使いかた
切タイマーを使う

簡単タイマーを使う

キーを押すと、「1秒・2秒・3秒…」と時間が進むタイマーです。最長1時間まで表示します。
切タイマーではありません。

右側の簡単タイマーを使う場合で説明しています。

1 「入」にする

2 を押す

ピッ

簡単タイマーがはじまります。

0、1、2 ……

9.59、10 …… 1.00

〔表示部〕1秒～9分59秒まで　：秒単位で表示
10分～1時間（最長）：分単位で表示

〔ブザー〕5分までは1分ごとに　ピッ
5分以降は5分ごとに　ピピッピピッ
1時間（終了時）　ピピーピピー

3 もう一度　押す

ピッ

〔例〕10分で止めたとき

簡単タイマーが止まります。

4 さらに　押す

ピー

簡単タイマーが取り消しになります。

5 終わったら

「切」にする

いたずら・誤操作防止（チャイルドロック 中央ヒーターロック）

2 チャイルドロックキー
ロックすると、すべてのヒーターが使えなくなります。

2 中央ヒーターロックキー
ロックすると、中央ヒーターのみ使えなくなります。

お知らせ

●ヒーター使用中はロックができません。ヒーターを切ってからロックの操作をしてください。
●各ロック機能は、電源スイッチを切っても、また電源プラグを抜いても記憶しています。
●高温注意ランプ表示が点灯中に各ロックを設定した場合、トッププレートが冷めるまで高温注意ランプ表示が点灯します。

チャイルドロック

1 「入」にする

2 点灯するまで押す（約6秒）

ピーピピ　点灯

3 「切」にする

中央ヒーターロック

1 「入」にする

2 点灯するまで押す（約6秒）

ピーピピ　点灯

3 「切」にする

お手入れ トッププレート・本体

お手入れは、
- ●電源スイッチを「切」にして、冷えてから行ってください。
- ●ご使用のたびに行ってください。
  ステンレス部分は汚れが目立ちます。また、汚れたまま使うと、こびりついてとれにくくなります。
  こまめにお手入れをしてください。

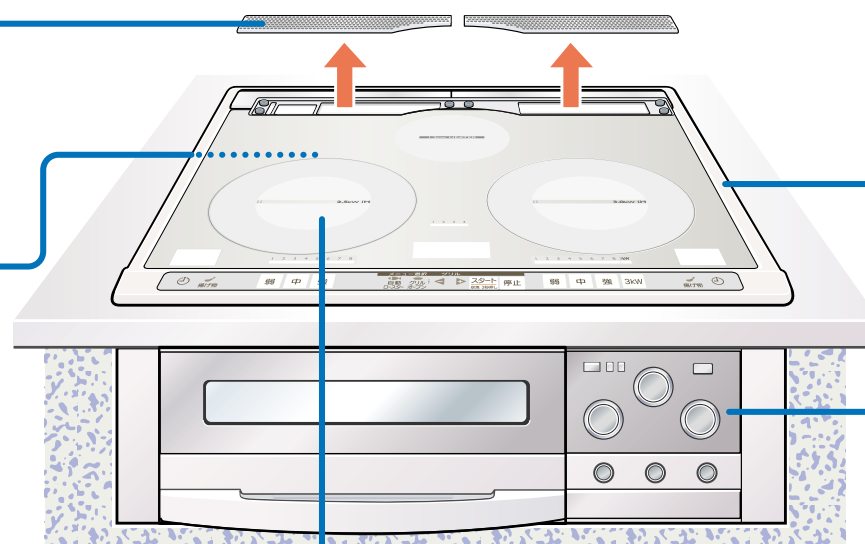
吸・排気カバー

本体から取りはずして水洗いする。

脱煙フィルター（内蔵）

脱煙フィルターは自動でクリーニングします。

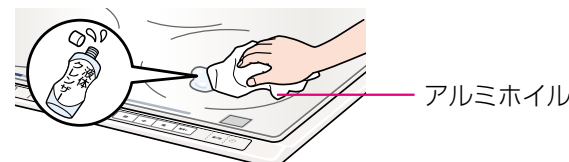
※グリル調理後、脱煙ヒーターとファンが動作して、脱煙フィルターについた油汚れを焼き切ります。

●調理を始めてしばらくの間、前回の調理でヒーターについた油が加熱されて、においや煙が出ることがあります。
排気口から煙が出る場合は、「空焼き」（➡P43）を行ってください。

トッププレート

- ●ベンジン・シンナー・漂白剤・アルカリ性洗剤は使わない。（変色の原因）
- ●粉クレンザーは使わない。（傷がつき、トッププレート割れの原因）
- ●クレンザーは、研磨剤が30%以上含まれているものは、使わない。（トッププレートの印刷が落ちる原因）

●**かるい汚れ**……………しぼったふきんでふく。

●**油汚れ**………………………薄めた台所用中性洗剤でふき取る。その後、しぼったふきんで水ぶきする。

●**こびりついた汚れ**……クリームタイプのクレンザー（ジフなど）を少量つけて、アルミホイルをまるめてこすり取る。その後、しぼったふきんで水ぶきする。

がんこな汚れには（別売品）

品番：CS-COLLO034
品名：液体クリーナー

詳しくはお買い上げの販売店にお問い合わせください。

外枠

- ●スポンジのナイロン面やたわしなどかたいものは使わない。（傷の原因）
- ●ベンジン・シンナー・漂白剤・アルカリ性洗剤は使わない。（変色の原因）
- ●しょうゆ・調味料・調理物などをこぼしたらすぐにふき取る。（放置すると変色の原因）

上面操作部

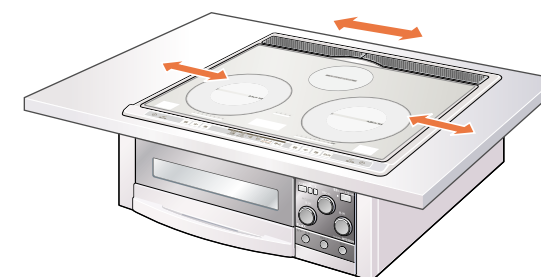
●乾いたやわらかいふきんでふく。

ステンレス部分

●**かるい汚れ**……しぼったふきんでふく。

●**油汚れ**…………薄めた台所用中性洗剤でふき取る。その後、しぼったふきんで水ぶきする。

●**汚れのあとが残った場合・汚れがこびりついた場合**
……………………液体クレンザーなどを少量つけて、ラップをまるめてこすりとる。その後、しぼったふきんで水ぶきする。

※ステンレスの筋方向（横）にそってこすってください。縦方向にこすると傷つくことがあります。

本体前面

塗装が施されています。

- ●スポンジのナイロン面やたわしなどかたいものは使わない。（傷の原因）
- ●ベンジン・シンナー・漂白剤・アルカリ性洗剤は使わない。（変色の原因）

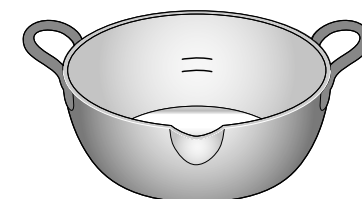
●**かるい汚れ**……しぼったふきんでふく。

●**油汚れ**…………薄めた台所用中性洗剤でふき取る。その後、しぼったふきんで水ぶきする。

電源スイッチ部

乾いたやわらかいふきんでふく。

付属の天ぷらなべ

●薄めた台所用中性洗剤で洗う。

●なべ底がそってきたり、変形した場合は使わないでください。お買い上げの販売店でお買い求めください。（➡P11）

お願い

●吸・排気口にものを入れないでください。
※吸・排気口にものを落とした場合は、お買い上げの販売店またはお近くの「三菱電機 修理窓口・ご相談窓口」にご相談ください。
●吸・排気カバーの下の油汚れもこまめにお手入れしてください。

お願い

●ご使用のなべの底・外側の汚れも取り除いてください。
（特に付属の天ぷらなべの場合、汚れがこびりついたまま使うと、油の温度制御がうまくはたらきません。）

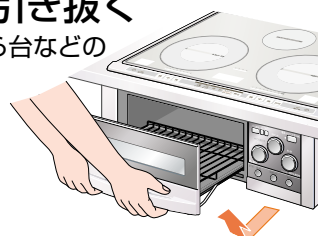
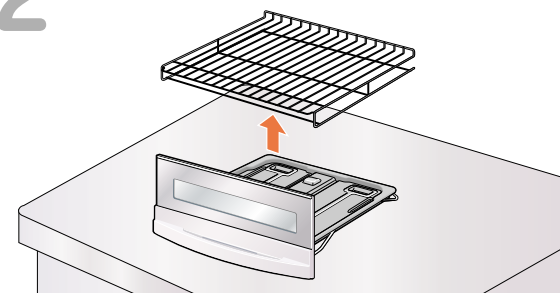
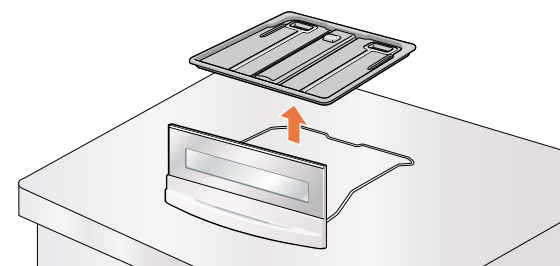
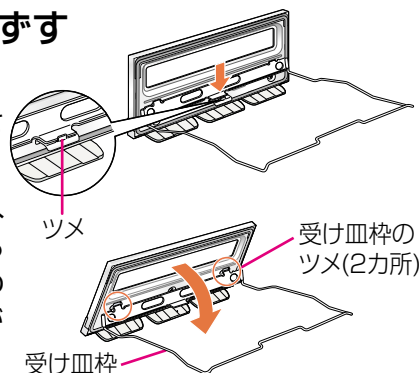
お手入れ グリル

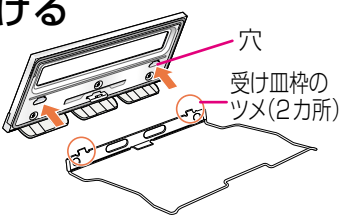
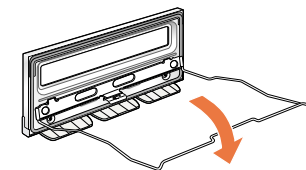
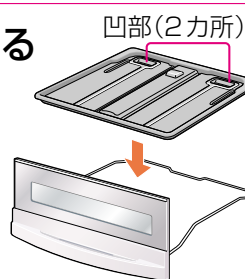
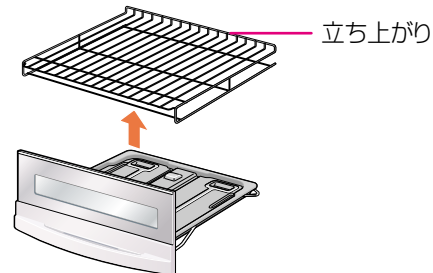
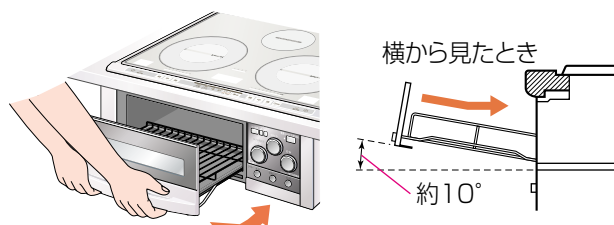
お手入れは、
●電源スイッチを「切」にして、冷えてから行ってください。
●ご使用のたびに行ってください。
ステンレス部分は汚れが目立ちます。また､汚れたまま使うと､こびりついて取れにくくなります。こまめにお手入れをしてください。

グリル部品の着脱のしかた

部品を取りはずすとき、グリルあみ、受け皿を落とさないように気をつけてください。（けがの原因）
受け皿は、扉ごと本体からはずさないと取り出しができません。（受け皿破損の原因）

取りはずしかた

1 扉を止まるまで引き出し、取っ手を持ち上げるようにして本体から引き抜く
※引き抜いたら台などの上に置く。

2 グリルあみを取り出す

3 受け皿を取り出す
※受け皿は真上に持ち上げて取り出す。

4 扉をはずす
①扉のツメを押さえる。
②扉を矢印方向へ倒すようにすると、受け皿枠のツメ（2カ所）がはずれる。

取りつけかた

1 扉を取りつける
①扉の穴（2カ所）と受け皿枠のツメ（2カ所）を合わせる。

②受け皿枠を、矢印の方向にカチッと音がするまで動かす。

2 受け皿をのせる
※受け皿の凹部（2カ所）が奥になるようにする。

3 グリルあみをのせる
※グリルあみの向きに注意する。（立ち上がりがある方が奥側）

4 扉を、ななめ上からすべりこませるように奥まで入れる

扉・グリルあみ・受け皿・受け皿枠

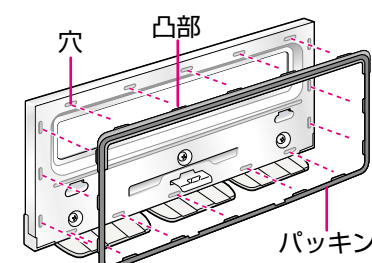
●たわし・みがき粉は使わない。（傷の原因）
●扉やグリルあみを食器洗い乾燥機に入れない。（グリル取っ手の塗装を傷付けたり、パッキン・樹脂部が変形する原因）
●グリル受け皿に漂白剤を入れない。（塗装がはがれる原因）

薄めた台所用中性洗剤とスポンジで洗う。
（塩素系洗剤は使わない）

※グリル取っ手は塗装が施されています。
●スポンジのナイロン面は使わない。（塗装が傷つく原因）

グリルあみの塗装を傷めないために
●スポンジのナイロン面でこすらない。
●食器洗い乾燥機に入れたり、アルカリ性の洗剤は使わない。（表面の塗装がはがれる原因）
●ご使用のたびにお手入れする。（汚れがこびりつくと、食材がとれにくくなる原因）
※塗装がはがれても、下地がステンレスのため、そのままお使いいただけますが、こびりつきやすくなるのでサラダ油をぬってお使いください。

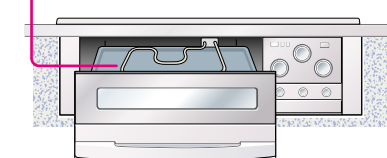
パッキンの取り付けかた

扉内側の穴に、パッキンの凸部を押し込む。
※パッキンがはずれていたり、浮いていると、扉から煙が出たり、自動ロースター調理がうまくできません。また、焼き始めないことがあります。

庫　内

庫内の両側面・奥面には、においを抑える塗装が施されています。
この塗装は、加熱することで庫内のにおいを軽減させる効果があります。
5～6回ご使用するたびに、次の空焼き操作を行ってください。

空焼きの操作のしかた

1 グリル扉・受け皿・受け皿枠・グリルあみを取り出し、庫内底面の油汚れをふき取る
※汚れたアルミホイルや受皿の汚れは取り除いておく。（発煙・発火の原因）
※ヒーターに触れないように注意する。

2 グリル扉・受け皿・受け皿枠を取りつける
※グリルあみは入れない。

3 「入」にする

4 3秒間押す
ブザーが鳴って空焼きが始まる。

グリル庫内
空焼き動作中
高温注意

ピッ

※約8分後、ブザーが鳴って自動的に終了します。
空焼き終了後、冷却ファンが3分間回ります。製品を正しくお使いいただくために、冷却ファンが止まってから電源をお切りください。

※空焼きを取り消すときは、 押す

困ったときは Q&A

●つぎの表にしたがって調べても知りたい内容が見つからないとき ●記載内容にしたがって処置をしても解決しないとき

使用を中止し、必ず専用ブレーカーを「切」にしてください。故障の状況と表示部の英数字を、お買い上げの販売店に連絡してください。

ご連絡いただきたい内容

1. 品名　IHクッキングヒーター
2. 形名　CS-LEG38D／CS-LEG38DW
　※本体前面操作部をご覧ください。
3. お買い上げ日
4. 故障の状況（できるだけ具体的に）
5. ご住所（付近の目印なども）
6. お名前・電話番号・訪問希望日

起こっている問題や状態から調べる

汚れ こげつきが気になる

問題・状態	原因・理由	解決法
トッププレートが茶色く変色している また こげつきができた	なべなどからこぼれた汁や、油、調味料がなべ底にまわり込み焼きつくと茶色い汚れがつきます。 また、食材のかすなどが落ちると、こげつくことがあります。	クリームタイプのクレンザー（ジフなど）を少量つけて、丸めたアルミホイルでくり返しかるくこすってください。➡P40 ※使ううちに汚れてくるので、普段からこまめにお手入れしてください。 ※なべの底面の汚れも取り除いてください。（トッププレートが汚れる原因）
トッププレートの汚れが落ちない	汚れを放っておくと、ふき取りにくくなります。	（同上）
トッププレートのガラスの内側にしみのような模様が浮き出ている	異常ではありません。 加熱中にトッププレートの内側がくもってしみのように見えることがありますが、冷めるともとにもどります。	—
グリルあみに食材がこげつく	グリルあみに汚れが残ったままご使用になると、同じ所に食材がこびりつきやすくなります。	グリルあみに焼きついた汚れは、薄めた台所用中性洗剤とスポンジで、ていねいに落としてください。➡P35「魚をきれいに焼くコツ」

くもり

問題・状態	原因・理由	解決法
使用中「液晶表示部」やお知らせ液晶がくもる 使用中にトッププレートがくもる	異常ではありません。 加熱中にトッププレートの内側がくもることがありますが、冷めるともとにもどります。	—

におい

問題・状態	原因・理由	解決法
製品の使い始め、IHヒーターやグリルを使うとにおう	製品を使い始めてしばらくは、IHヒーターやグリルを使うと、においがすることがあります。	しばらく使うと、においがなくなります。そのままご使用ください。
グリルで調理中、酢のようなにおいがする	しょうゆ・みりん・アルコール等を含んだ食材を焼くと、焼き始めに酢のようなにおいがすることがあります。脱煙フィルターの性質で、調理物や本体に影響はありません。	—

音が気になる

問題・状態	原因・理由	解決法
音がうるさい 音が大きい	本体内部の温度を下げるために、冷却用のファンが回ります。その際大きな音がすることがあります。	—
音が大きくなったり小さくなったりする	本体内部の温度を下げるために、冷却用のファンが回ります。ファンはヒーターの使用状態で強くなったり弱くなったり自動で調節します。	—
電源を切っても音が止まらない	電源を切っても、本体の温度がある程度冷めるまでファンが回ります。温度が下がると自動的に止まります。	—
グリルを止めても音が止まらない	脱煙フィルターをクリーニングするために、脱煙ヒーターとファンが動いています。	—
調理中、なべから「キーン」、「ジー」といった音がする	なべの種類や形によっては音がすることがあります。また、なべなどの取っ手に振動を感じることがあります。	—
グリル調理中、「ボコッ」といった音がする	ヒーターの熱で庫内の金属部分が膨張・収縮して音がするときがあります。	—

風がでる

問題・状態	原因・理由	解決法
本体前面やその周囲から風が出てくる	使用中は本体内部の温度を下げるためにファンが回ります。その排気が本体前面やその周囲から出ます。	—
グリルを止めても排気口から温かい風が出る	脱煙フィルターをクリーニングするために、脱煙ヒーターとファンが動いています。	—

ヒーターが つかない、消えた、火力が弱い

問題・状態	原因・理由	解決法
ヒーターがつかない	電源を入れ忘れていませんか。ブレーカーを入れ忘れていませんか。	電源を「入」にしてください。ブレーカーを「入」にしてください。
	火力ダイヤルを押し出しただけでは、加熱しません。	火力ダイヤルを回して、火力を調節してください。
	チャイルドロック、中央ヒーターロックをしていませんか。	チャイルドロック、中央ヒーターロックを解除してください。➡P39
	左右の液晶表示部につぎの表示が出ていませんか。 D アルファベットの「D」 店頭展示用の運転設定になっています。	店頭展示デモを解除してください。➡P51 「店頭展示デモの解除のしかた」
調理中IHヒーターの火力が弱くなる	なべ底の温度が上がりすぎないように、自動的に火力が下がります。温度が下がると、自動的に加熱を始めます。※特に予熱時や炒め物中にはたらきます。	—
	3つのヒーターを同時に使うと、総消費電力が5800Wを超えないように、左右IHヒーターの最大火力を自動的に調節します。➡P8「ヒーターの火力・使用制限について」	—
ブザーが鳴り、加熱が止まった またはヒーターが消えていた	最後に操作をしてから45分がすぎると、ブザーが鳴って自動的にヒーターが切れます。※ヒーターの切り忘れ防止です。	もう一度ヒーターを入れて、加熱を再開してください。長時間の煮込み料理をするときは、切タイマーを使うと便利です。➡P36
中央ヒーターが使えない	グリルを使用しているときは、使えません。	—
グリルが使えない	中央ヒーターを使用しているときは使えません。また、中央ヒーターの火力ダイヤルが出ている状態ではグリルは使えません。	火力ダイヤルを押し込んでからグリルを設定してください。

問題・状態	原因・理由	解決法
中央ヒーターがひんぱんに消えたり、ついたりする	最大火力「4」以外はヒーターを入り切りして火力を調節しているためです。また、ヒーターが高温になりすぎないように入り切りするときもあります。	—
中央ヒーターが赤くならない	火力が低いときは、ヒーターが赤くみえないことがあります。ご使用時はやけどにご注意ください。	—
グリル調理中、上下どちらかのヒーターしかついていない	自動ロースターでは上下ヒーターを交互につけて焼くときがあります。	—
	火力が低いときは、ヒーターが赤くみえないことがあります。	

困ったときは Q&A

料理のでき上がりがよくない

問題・状態	原因・理由	解決法
煮込み料理（カレーやおでんなど）がこげる	IHヒーターは、なべ底の温度が高くなります。	煮込み料理や、とろみのある料理を加熱するときは、火力を弱くして、ときどき中身をかきまぜてください。 ※ホーローなべを使用しているときは、特にご注意ください。具材（大根、じゃがいも、こんにゃくなど）がなべ底にはりついて、部分的にこげつくことがあります。こげた部分が空焼きのようになり、なべ底のホーローがとけてトッププレートにくっつき、トッププレートの傷つき・割れの原因になります。
自動ロースターで魚を焼くとこげ目がつかない（焼き色がうすい）	加熱中に扉を開けると、焼き色がうすくなることがあります。	焼き色がうすいときは、グリル（手動）で焼き足してください。
	水分が多いものや皮が銀色で光沢があるものは、焼き色がつきにくくなります。	焼き色がうすいときは、グリル（手動）で焼き足してください。
食材がグリルあみにくっつく	グリルあみに汚れが残ったままご使用になると、同じ所に食材がこびりつきやすくなります。	グリルあみに焼きついた汚れは、薄めた台所用中性洗剤とスポンジで、ていねいに落としてください。➡P35「魚をきれいに焼くコツ」
グリル調理時、調理物に庫内のにおいが移った	調理終了後、庫内に長時間調理物を入れたままにすると庫内のにおいが移ることがあります。	グリル調理後は、なるべく早めに取り出してください。

その他

問題・状態	原因・理由	解決法
なべが動く なべの位置がずれる	なべ底やトッププレートに水分や油分がついたまま使用すると、なべが滑って動くことがあります。	なべ底やトッププレートの水分や油分をよくふき取ってから使用してください。
	なべ底が変形しているときは、なべが滑って動くことがあります。また底の形が丸いものも、なべが動く原因となります。	なべは底が変形していないものをお使いください。
電源が消えていた	電源のオートオフ機能がはたらきました。 調理後操作をしないで45分が過ぎると自動で電源が切れます。	―
グリル照明がつかないまたはすぐ消える	グリル照明は、グリル使用時以外点灯できません。 ［グリル照明］キーを押すと30秒間点灯した後、自動で消えます。 また、グリル照明点灯中に扉を開けると消えます。庫内灯が点灯中にグリル調理が終了したときも庫内灯も消灯します。	―
電源を切っても火力ランプの中央2つが赤く点灯している 1 2 3 4 5 6 7 8 3kW	トッププレートが安全な温度に下がるまでは、電源を切ってもランプが点灯しています。 ※ランプが点灯しているときは、トッププレートに触れないよう、注意してください。	―
電源のオートオフがはたらかない	調理後45分が過ぎても高温注意が点灯しているときは、オートオフがはたらきません。 （高温注意が消えるとオートオフします） ※熱いなべをIHヒーター部に置いたままのときなどが考えられます。	―
IHヒーターでアルミのなべが使えることがある	アルミの種類やなべの形状によって使える（表示が出る）場合があります。表示では使えても、調理に必要な火力が得られないので、ご使用は控えてください。 （故障ではありません）	―

液晶の表示内容から調べる

問題・状態	原因・理由	解決法
右ＩＨヒーター なべが 適していません / 左ＩＨヒーター なべが 適していません 左右ＩＨヒーターの火力ランプが点滅して、約1分後に消灯	使用できないなべを使っていませんか。 なべの位置がIHヒーターの中央からずれていませんか。	使用できるなべをIHヒーターの中央に正しく置いてください。 ➡P14、15「使えるなべ・使えないなべ」
最大火力制限中 火力は 上げられません	3つのヒーターを同時に使うと、総消費電力が5800Wを超えないように左右IHヒーターの最大火力を自動的に調節します。 ➡P8「ヒーターの火力・使用制限について」	—
右ＩＨ自動停止 切り忘れ防止機能 45分経過の為作動 / 左ＩＨ自動停止 切り忘れ防止機能 45分経過の為作動 / ヒーター自動停止 切り忘れ防止機能 45分経過の為作動	加熱中、最後に操作をしてから45分を過ぎると、ブザーが鳴って自動的にヒーターが切れます。 ※ヒーターの切り忘れ防止です。	もう一度ヒーターを入れて、加熱を再開してください。
トッププレートが 熱くなっています / ランプ点灯時 やけどに注意 してください ヒーター火力ランプの中央が赤点灯	トッププレートが安全な温度に下がるまでは、電源を切っても液晶表示とランプが点灯します。 ※表示とランプが消えるまでは、トッププレートには触れないでください。	—
チャイルド ロックが はたらいています	チャイルドロックが設定されており、ヒーターを使用できません。	チャイルドロックを解除してください。 ➡P39
中央ヒーター ロックが はたらいています	中央ヒーターロックが設定されており、中央ヒーターを使用できません。	中央ヒーターロックを解除してください。 ➡P39
中央ヒーターと グリルは 同時に使えません	グリルを使用しているときは、中央ヒーターは使えません。 中央ヒーターを使用しているときはグリルは使えません。また、中央ヒーターの火力ダイヤルが出ている状態ではグリルは使えません。	—
グリル 扉が開いています 自動停止しました	扉が開いたまま30分たつと、自動ロースター調理が終了します。	扉を閉め、操作をやり直してください。

液晶の記号の意味を調べる（ブザーが同時に鳴りつづけるとき）

表示内容を確認して、次の点をお調べください。内容が確認できたら、次の操作で液晶の表示を消してください。

表示の消し方　英数字が点灯しているヒーターの火力ダイヤル（グリルは 停止 ）を押してください。

表示	原因	解決法
U1	なべなどを空焼きしたり、予熱しすぎていませんか。	予熱をするときは、火力を少し落として行ってください。 本体が冷えてから使ってください。
U2 U3	内部の温度が異常に高くなっています。吸・排気口がタオルなどでふさがれていませんか。	ふさいでいるものを取り除き、本体が冷えてから使ってください。
U4 揚げ物 なべ底検知	なべ底にそりや変形がある。 付属の天ぷらなべを使っていない。	揚げ物は、そりや変形のない付属の天ぷらなべを使ってください。
	なべ底やトッププレートに、汚れや水、異物がこびりついている。	汚れや水、異物を取り除いてください。
U5 油量検知	油は約0.6リットル以上入っていますか。	揚げ物は、油量約0.6リットル以上で調理してください。
	なべの中に、調理かすがたまっていませんか。	調理かすはこまめに取り除いて調理をしてください。
E1 E2 E3 E4 E5 E8 E0	本体内部に異常が起きていることが考えられます。	電源スイッチを切り、本体が冷えるまで（約30分）お待ちください。それでも再び記号が表示されるときは使用を中止し、必ず専用ブレーカーを切って、お買い上げの販売店にご連絡ください。

店頭展示デモの解除のしかた

原因	直し方
誤って ▶ と 停止 を同時に 6秒間押した場合、店頭展示デモになります。	店頭展示デモを解除します。 ▶ と 停止 を同時に 6秒間押す。 ［6秒間押した後、ピピピーと鳴って、表示部の文字が消えます。］ また、電源プラグを抜くことでも解除できます。 ※店頭展示デモの状態は、電源スイッチを切っても記憶しています。

【総消費電力の切りかえについて】
本製品は、総消費電力を5800W（工場出荷時の設定）・4800Wの2段階に切りかえることができます。
アンペアブレーカーの容量不足の場合などで、ご使用上不便があるときに選べます。
※詳細は、お買い上げの販売店へお問い合わせください。

お料理のページ

記載の火力や時間はめやすです。材料の量、なべの形状・材質により加熱状態が異なります。様子を見て火力・時間を調節してください。

メニューもくじ

IHヒーターで煮る・蒸す・ゆでる

肉じゃが
かれいの煮つけ
ポークカレー
鶏肉と野菜のスープ …… 53

しゅうまい
薄皮まんじゅう
茶わん蒸し …… 54

カリフラワーのマリネ
ほうれん草のからしあえ …… 55

中央ヒーターで作る煮込み料理

さばのみそ煮
ひじきの煮物 …… 55

IHヒーターで焼く・炒める

ビーフステーキ
ハンバーグ
野菜炒め …… 56

厚焼き卵
オムレツ
付属品の焼きあみの使いかた …… 57

IHヒーターで揚げる

天ぷら
ミックスフライ …… 58

自動ロースター

さんまの塩焼き
ぶりのつけ焼き …… 59

グリル

ピザ
スウィートポテト …… 60

チキンマカロニグラタン
天ぷらやフライの温め直し …… 61

オーブン

ほうれん草のキッシュ
ミートローフ
チキンの香草焼き
焼き野菜 …… 62

クリスピーカツレツ
ベイクドチーズケーキ
ジャンボ・アップル・マフィン
焼きプリン …… 63

計量カップ・スプーンの質量表（単位：g）

	小さじ(5ml)	大さじ(15ml)	カップ(200ml)		小さじ(5ml)	大さじ(15ml)	カップ(200ml)
水・酒・酢	5	15	200	ケチャップ	6	18	240
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	マヨネーズ	5	14	190
食　塩	5	15	210	こしょう	3	8	100
上白糖	3	9	110	からし粉	2	6	80
油・バター	4	13	180	牛　乳	6	17	210
薄力粉	3	8	100	生クリーム	5	15	200
強力粉	3	8	105	パン粉	1	4	45
ベーキングパウダー	3	10	135	粉チーズ	2	6	80
片栗粉	3	9	110	ジャム	7	22	270

煮る・蒸す・ゆでる

タイマー タイマーを使うと便利！➡使い方P36～37

肉じゃが

材料（4人分）

- 牛肉（小間切れ）…………200g
- じゃがいも（乱切りにする）…中5個
- にんじん（乱切りにする）……1本
- 玉ねぎ（くし形に切る）……中1個
- しらたき（下ゆでして1、2カ所切る）……小1束
- いんげん（筋を取り半分に切ってゆでる）……10本
- サラダ油…………大さじ2
- (A) 酒・しょうゆ・砂糖・みりん……各大さじ3
- 塩…………少々
- 水…………カップ2

作り方

❶なべにサラダ油を入れて、火力「4」で玉ねぎ、牛肉、にんじん、じゃがいも、しらたきの順に炒める。
❷❶に水カップ2を加えて、火力「6」で一煮立ちしたら肉のアクをすくい取る。（A）を加えて、火力「4」に落とし、ふたをして約30分煮込む。タイマー
（途中ときどきかきまぜる。）いんげんをちらす。

かれいの煮つけ

材料（4人分）

- かれい（切り身）…………4切
- 酒・みりん…………各カップ1/2
- 水…………カップ1
- しょうゆ…………カップ1/2
- 砂糖…………適宜
- しょうが（うす切りにする）…………1片

作り方

❶なべに酒とみりんを入れて、火力「6」で一煮立ちしたら、水、しょうがを加える。沸騰したらかれいを入れる。
❷5～8分煮たら、しょうゆ、砂糖を加えて、火力「4」に落としてさらに5分煮る。
※つやを出す場合は、盛りつけてうちわであおぐ。

ポークカレー

材料（4人分）

- カレールー（市販品）……150g
- 豚肉（小間切れ）…………200g
- にんにく（みじん切りにする）…1片
- 玉ねぎ（くし形に切る）…… 中1個
- にんじん（乱切りにする）…… 1本
- じゃがいも（一口大に切る）… 中2個
- 水…………カップ4
- 塩…………少々
- りんごジャム…………適宜
- ケチャップ・サラダ油…………各大さじ2

作り方

❶なべにサラダ油を入れて、火力「4」でにんにく、玉ねぎ、豚肉、にんじん、じゃがいもの順に炒めたら、水カップ4を加えて火力「6」で一煮立ちさせ、火力「4」で煮込む。
❷にんじん、じゃがいもがやわらかく煮えたらカレールー、りんごジャム、ケチャップを加えてよくとかし、火力「3」で約10分煮込む。タイマー
（途中ときどきかきまぜる。）最後、塩で味を調える。

鶏肉と野菜のスープ

材料（4人分）

- 鶏ひき肉…………200g
- にんにく…………1片（みじん切りにする）
- にんじん…………50g（みじん切りにする）
- 玉ねぎ…………1/2個（みじん切りにする）
- キャベツ…………100g（みじん切りにする）
- ピーマン・トマト…………各2個（みじん切りにする）
- 固形スープの素…………2個
- 水…………カップ4
- ローリエ…………1枚
- オリーブ油…………大さじ3
- 塩・こしょう…………各少々

作り方

〔下ごしらえをする〕
- トマトは沸騰した湯にさっと通し、冷水に取って皮をむく。半分に切って種を取り、みじん切りにする。

〔調理をする〕
❶なべにオリーブ油を入れて、火力「4」でにんにく、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ピーマンを炒め、さらに鶏ひき肉を加えてほぐしながら炒める。
❷❶に下ごしらえしたトマトと水カップ4、固形スープの素、ローリエを加える。沸騰したら火力「3」に落として約20分煮込み、塩、こしょうで味を調える。タイマー

しゅうまい

材料（4人分）〈28個分〉

(A)
- 豚ひき肉……200g
- 長ねぎ（みじん切りにする）…1本
- 干ししいたけ……4枚
- しょうが（おろし汁）…小さじ1
- ごま油……小さじ2
- しょうゆ……大さじ1
- 片栗粉……小さじ2
- 塩、こしょう……各少々

- むきえび……200g
- しゅうまいの皮……28枚
- グリンピース……適宜
- 水（蒸し器用）……カップ3

作り方

〔下ごしらえをする〕
- 干ししいたけは水でもどしてみじん切りにする。
- むきえびは14尾を残して細かくきざむ。

〔たねを作る〕

❶ボールに（A）ときざんだむきえびを入れてよくかきまぜ、約30分なじませる。

❷❶をしゅうまいの皮で包む。
（人差し指と親指で丸を作り、その上にしゅうまいの皮をのせて、たねをのせ形を整え、残しておいたえびとグリンピースをのせる。）（各14個分）

〔蒸す〕

❸蒸し器に水カップ3を入れ、蒸し板を入れ、その上にぬれぶきんをしいてしゅうまいを並べる。ふたをして火力「6」で約15分蒸す。（タイマー）

薄皮まんじゅう

材料（4人分）〈12個分〉

ねりあん

(A)
- さらしあん……100g
- 砂糖……200g
- 水……カップ1
- 塩……少々

シロップ

(B)
- 砂糖……50g
- 熱湯……50ml

(C)
- 薄力粉……100g
- ベーキングパウダー…小さじ1

※（C）は合わせてふるう

- パラフィン紙（4cm×4cm）…12枚
- 水（蒸し器用）……カップ3
- 薄力粉（生地の取り扱い用）……適宜

ポイント
生地は大変やわらかいので、
手にたっぷりと薄力粉をつける

作り方

〔あんを作る〕

❶なべに（A）を入れ、火力「4」でまぜ合わせる。沸騰したら火力「3」に落として塩を加えて煮る。

❷8～10分煮詰めて、冷ましてから12等分にする。

〔シロップを作る〕

❸ボールに（B）を入れてよくまぜて冷ます。

〔生地を作る〕

❹（C）を❸のボールに加え、ゴムベラで切るようにさっくりとまぜる。

❺❹の生地の表面にたっぷりと薄力粉をふりかけ、棒状にのばして12等分に切り分ける。

❻手に薄力粉をつけ、手の平で生地を薄くのばしてあんを包み、合わせ目を下にしてパラフィン紙におく。

〔蒸す〕

❼蒸し器に水カップ3を入れ、まんじゅうを並べて火力「6」で約10分蒸す。（タイマー）

茶わん蒸し

材料（4人分）
- 鶏ささみ肉……1枚
- しいたけ（うす切りにする）… 2枚
- 芝えび（殻をむき、背わたを取る）……4尾
- だし汁……カップ1
- しょうゆ、酒（下煮用）…各大さじ1
- ぎんなん……12粒
- かまぼこ……4枚
- 三つ葉（3cmに切る）……4本
- ゆず皮（千切り）……適宜

卵汁
- 卵……3個
- だし汁……カップ2
- 酒……大さじ1
- 塩……少々
- 水（蒸し器用）……カップ3

作り方

〔下ごしらえをする〕
- 鶏ささみ肉は小さく食べやすい大きさに切る。
- なべに、下煮用のだし汁、しょうゆ、酒を入れて煮立ったら、鶏ささみ肉、芝えび、しいたけをさっと下煮しておく。（＊）

〔卵汁を作る〕

❶だし汁と（＊）の煮汁を合わせてこし、なべに入れて煮立たせ、酒、塩を加える。これを2.5カップ分用意する。（40℃くらいになるまであら熱をとっておく。）

❷ボールに卵を割りほぐし、❶のだし汁を少しずつ加えてまぜ、こす。

〔蒸す〕

❸器に鶏ささみ肉、しいたけ、えび、かまぼこ、ぎんなんを入れ、卵汁を器の8分目まで加えてふたをする。

❹蒸し器に水カップ3を入れ、器を並べて火力「6」で8～10分蒸す。（タイマー）

❺蒸し上がったら、ゆず皮と三つ葉をちらし、器のふたをして蒸らす。

カリフラワーのマリネ

材料（4人分）
- カリフラワー（小房に切る）…1株
- 米のとぎ汁……カップ3
- 塩……少々

甘酢

(A)
- 酢……カップ1/2
- 砂糖……大さじ3
- 唐辛子（小口切り）… 1本分
- ローリエ……1枚

作り方

❶なべに（A）を入れて、火力「6」で一煮立ちさせて甘酢を作る。

❷なべに米のとぎ汁カップ3を入れ、火力「8」で沸騰させる。塩を加えて火力を「4」に落とし、カリフラワーを約3分ゆでる。

❸ざるに上げて水気を切り、甘酢に1時間つける。

ほうれん草のからしあえ

材料（4人分）
- ほうれん草（洗う）……2束（300g）

(A)
- からし……小さじ1
- だし汁……カップ1/2
- 塩……少々

- 水……カップ2

作り方

❶なべに水をカップ2入れて、火力「8」で沸騰させる。ほうれん草を手早くゆでて冷水にさらし、水気をきり、食べやすい大きさに切る。

❷ボールに（A）を合わせて味を調え、ほうれん草をあえる。

中央ヒーターで作る煮込み料理

IHヒーターで使えないアルミや銅製のなべは、中央ヒーターを使いましょう。IHヒーターに比べると調理時間は長くなりますが、ご愛用のなべでゆっくり煮込みお料理を楽しむのも中央ヒーターの持ち味です。

さばのみそ煮

材料（4人分）
- さば……4切
- 水（だしこんぶ）…150ml

(A)
- みりん… 大さじ2
- みそ……120g
- 砂糖……100g
- 酒……大さじ2

- 根しょうが…1片

作り方

❶なべに水を入れ、だしこんぶを入れて水だしを取っておく。

❷しょうがは半分を針しょうがに細かく切り、残りはスライスしておく。

❸さばは皮の方に浅く切り目を入れておく。

❹中央ヒーターになべをのせ、水だしを沸かす。（A）を合わせてよくねってなべに加え、沸騰させる。

❺沸騰したところにさばを入れ、スライスしたしょうがをのせて、落としぶたをして火力「2」で約20分煮る。

❻皿に盛りつけ、針しょうがを添える。

ひじきの煮物

材料（4人分）
- ひじき（乾燥）…15g
- 油揚げ……1/2枚
- にんじん……30g
- 大豆（水煮）……70g
- ごま油……大さじ1

(A)
- だし汁…… 150ml
- 酒……大さじ1
- 砂糖……大さじ2

- みりん……大さじ1
- しょうゆ…大さじ2

作り方

❶ひじきはたっぷりの水に20～25分つけてもどし、ざるに上げて水気を切る。

❷油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、細切りにする。にんじんも細切りにする。

❸なべにごま油を入れて、火力「4」で約1分温めたら、❶～❷と大豆を入れて炒める。水分がとんで油がなじんだら、（A）を加えて火力「4」で一煮立ちさせ、みりんとしょうゆを加え、味がしみこむまで煮る。

ビーフステーキ

材料（4人分）

牛ひれ肉（厚さ約2cm）……4枚
塩、こしょう……各少々
サラダ油……大さじ2
にんにく（スライスにする）……1片
和風ソース
おろし大根、ぽん酢……各適量
〔つけ合わせ例〕
しめじのソテー、クレソン、
にんじんのグラッセ

お好みのつけ合わせを用意しておく。

作り方

※焼き加減はミディアム程度です。
❶牛ひれ肉をかるくたたいて柔らかくし、塩、こしょうをする。
❷フライパンにサラダ油とにんにくを入れて、火力「4」で約１分温めたら、牛ひれ肉を入れ、ほどよく色づくまで焼く。裏返してふたをして約2分焼く。

ハンバーグ

材料（4人分）

（A）
合びき肉……300g
パン粉……カップ1
卵……1個
ナツメグ……少々
塩……小さじ1
こしょう……少々

玉ねぎ（みじん切りにする）……中1個
ソース
ケチャップ、ソース……各適量
〔つけ合わせ例〕
ミックスベジタブルのソテー、クレソン

お好みのつけ合わせを用意しておく。

作り方

〔たねを作る〕
❶フライパンにサラダ油を入れて、火力「6」で約30秒温めたら玉ねぎを炒める。
❷ボールに❶の玉ねぎと（A）を入れてよくねる。粘りが出るまでしっかりねったら、４等分にして空気を抜くようにたたきながら小判形にする。
〔焼く〕
❸フライパンにサラダ油を入れて、火力「4」で約１分温めたら❷を入れ、表面がほどよく色つくまで焼く。裏返して火力「2」に落とし、ふたをして7～8分蒸し焼きにする。

野菜炒め

作り方

〔下ごしらえをする〕
●きくらげはぬるま湯でもどし、食べやすい大きさに切る。
〔炒める〕
❶フライパンにサラダ油を入れて、火力「6」で約30秒温めたら、にんにく、にんじん、豚肉、きくらげ、玉ねぎ、たけのこ、キャベツ、もやし、ピーマンの順に加えて炒める。
❷塩、こしょうで味を調え、仕上げにごま油で風味つけする。

材料（4人分）

豚肉（小間切れ）……100g
にんにく（スライスにする）……1片
にんじん（たんざく切りにする）……1/3本
きくらげ……5枚
玉ねぎ（うす切りにする）……1/2個
たけのこの水煮（たんざく切りにする）……50g
キャベツ（大きめのたんざく切りにする）……100g
もやし……1袋
ピーマン（たんざく切りにする）……1個
ごま油、塩、こしょう……各少々
サラダ油……適量

厚焼き卵

材料（4人分）

卵……5個
（A）
だし汁……50ml
しょうゆ……小さじ1
みりん、砂糖……各大さじ1
塩……少々

サラダ油……適量

作り方

〔卵汁を作る〕
●ボールに卵を割りほぐし、（A）を加えてよく混ぜる。
〔焼く〕
❶IHヒーター用の卵焼き器にサラダ油を入れて、火力「4」で約１分温める。
❷おたま２杯の卵汁をそそぎ入れ、表面がとろりとしたら、奥側から手前に折り返す。
※卵の気泡をさいばしでつつきながら焼く。
❸卵焼き器のあいたところにサラダ油をしき、卵を奥側にずらして卵汁を入れ❷を3～4回くり返す。
※最後は手前の卵焼き器の壁面を利用して形を整える。

オムレツ

材料（1人分）

卵……3個
牛乳……大さじ2
塩……少々
こしょう……少々
バター……大さじ1
サラダ油……少々
ケチャップ……適宜

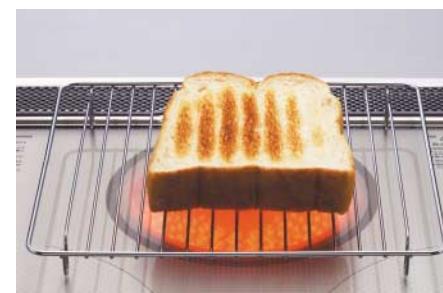
作り方

❶ボールに卵を割りほぐし、牛乳・塩・こしょうで味を調えておく。
❷フライパンをIHヒーターの火力「4」で2分温め、サラダ油をしき、バターを入れてとかす。❶の卵を流し入れ、さいばしで手早くかきまぜて、フライパンの奥側に寄せて持ち上げ、フライパンの柄の中央をトントンとたたきながら卵を１回転させる。
❸形が整ったところで皿に移し、ケチャップを添える。

付属品の焼きあみの使いかた

付属品の焼きあみは、中央ヒーター（ラジエントヒーター）との組み合わせで、IHヒーターではできない「あぶる」といった遠火感覚の調理の時に使います。平らなトッププレートの上での使用は安定感があり、調理中も目が届きこまめに焼き具合を確認できますので、いろいろな場面でご活用ください。

●調理例

• トースト
焼きあみをセットして食パンをのせる

火　　力……「3」～「4」
焼き時間……様子を見ながらあぶる

⚠注意

調理中・調理後は焼きあみが熱くなっているので注意する
（高温のためにやけどの原因）

お知らせ

●焼きあみの上にアルミホイルをしいてその上で調理すると、アルミホイルが熱を反射させてしまうので、火力不足になり調理に時間がかかります。
●汁やタレなどがたれるものを焼くと、トッププレートを著しく汚します。それにより、トッププレートが変色することがあります。（機器の性能に問題はありません。）特にしょうゆやソースが含まれているものが焼きつくと、トッププレートが変色しますのでご注意ください。

天ぷら

材料（4人分）

車えび……8尾
ほたて貝（半分にそぎ切りにする）……2個
まいたけ（小房にほぐしたもの）……4房
みょうが（半分に切る）……2個
かぼちゃ（くし形に切ったもの）……4枚
三つ葉（2本束にして結ぶ）……8本
揚げ油…約0.9リットル（約800g）

〔天ぷら衣〕
薄力粉……130g
卵……1個
水……カップ1
塩……少々

〔天つゆ〕
(A) だし汁……カップ1.5
しょうゆ……50ml
みりん……大さじ1
砂糖……小さじ1
大根おろし
しょうが ……各適宜

作り方

〔天つゆを作る〕
- （A）を合わせて一煮立ちさせる。

〔天ぷらの下ごしらえをする〕
- 車えびは皮をむき、背わたを取り除いて、反らないように腹側に数カ所浅い切り目を入れる。

〔衣を作る〕
- ボールに卵、水、塩を入れてよくまぜ、薄力粉を加えてさっくりとまぜる。

〔揚げる〕
❶材料に軽く塩をして薄力粉をつける。
❷付属の天ぷらなべに油を入れて［揚げ物］キーを押して温度を設定する。（揚げ物温度のめやす ➡ P25）
❸設定温度になったら、野菜・ほたて貝・えびの順に衣をつけて揚げる。

ミックスフライ

材料（4人分）

大正えび……8本
グリーンアスパラ（半分に切る）……4本
じゃがいも（皮をむいてうすく切ったもの）
かぼちゃ（くし形に切ったもの）……各4枚
塩
こしょう ……各少々
薄力粉……適量
卵……2個
パン粉……カップ3
揚げ油…約0.9リットル（約800g）
レモン（くし形に切ったもの）……4個
パセリ……適量

〔タルタルソース〕
マヨネーズ……カップ1
ゆで卵……1個
玉ねぎ……1/4個
きゅうりのピクルス……1本
パセリ（みじん切り）… 小さじ1
レモン汁……1/2個分
塩（塩もみ用）……少々

作り方

〔タルタルソースを作る〕
❶玉ねぎはみじん切りにして塩もみし、ふきんに包み、水洗いしてきつくしぼる。
❷ゆで卵、きゅうりのピクルスをみじん切りにする。
❸ボールに❶と❷とパセリ、マヨネーズを入れてよくまぜ、レモンをしぼって味を調える。

〔揚げ物の下ごしらえをする〕
- えびは皮をむき、背わたを取り除いて、反らないように腹側に数カ所浅い切り目を入れる。

〔調理をする〕
❶具材に塩、こしょうをして、薄力粉、卵、パン粉の順につける。
❷付属の天ぷらなべに油を入れて、［揚げ物］キーを押して温度を設定する。（揚げ物温度のめやす ➡ P25）
❸設定温度になったら揚げる。

さんまの塩焼き

材料（4人分）

さんま……4尾
塩……少々
大根おろし
かぼす ……各適宜

作り方

❶さんまはきれいに洗って水気をとり、塩をふる。
❷グリルあみにアルミホイルをセットする。（アルミホイルのセットのしかた ➡ P27「準備」）
❸グリルあみに、さんまの頭を左、腹を手前にして並べ、［自動ロースター］キーを押して「姿焼」を選び焼く。
※焼き足りないときはグリル（手動）で追加焼きする。

ぶりのつけ焼き

材料（4人分）

ぶり切り身（75g）……4切
(A) しょうゆ……大さじ4
酒……大さじ1
みりん……大さじ3
砂糖……大さじ2
しょうが（うす切りにする）…… 3〜4枚

〔筆しょうがの甘酢漬け〕
筆しょうが……4本
酢……大さじ3
砂糖……小さじ2
塩……少々

作り方

〔筆しょうがの甘酢漬けを作る〕
❶筆しょうがは根の部分の形を整えて、くきの部分を8cm程度に切る。
❷ボールに酢、砂糖、塩を入れて甘酢を作る。
❸なべに水カップ2を入れて沸かし、筆しょうがをさっとゆでて、❷の甘酢に約30分漬けておく。

〔ぶりのつけ焼きを作る〕
❶ぶりの切身は厚みのあるものを用意する。
❷ボールに（A）を合わせて、ぶりを30分間つけておく。
❸グリルあみにアルミホイルをセットする。（アルミホイルのセットのしかた ➡ P27「準備」）
❹グリルあみにぶりを並べ、［自動ロースター］キーを押して「つけ焼」を選び焼く。
※焼き足りないときはグリル（手動）で追加焼きする。

ピ　ザ

材料（直径23cmのピザ皿1枚分）

(A)
- 強力粉……120g
- ドライイースト……小さじ1弱
- （予備発酵のいらないもの）
- バター（溶かす）……10g
- 砂糖……小さじ1
- 塩……小さじ1/4
- ぬるま湯（40℃）……70ml

- 玉ねぎ（うす切り）……1/4個
- ピーマン（輪切り）……1/2個
- マッシュルーム（スライス）……小1/2缶
- ベーコン（1cm幅に切る）……2枚
- サラミソーセージ（うす切りにしたもの）……8枚
- オリーブ（スライス）……2個分
- ナチュラルチーズ……70g
- ピザソース（市販品）……大さじ3
- バター（ピザ皿にぬる）
- バター（ボールにぬる）……各適宜

作り方

〔生地を作る〕

❶ボールに（A）を入れてよくこねる。
❷生地をひとまとめにし、ボールからはがれるようになったら、こねやすいようにまな板などの上に移し約20分こねる。
（表面がなめらかになり、生地を伸ばして指が透けて見えるようになったらでき上がり。）
生地を丸くまとめる。
❸バターをうすくぬったボールに生地を入れ、ラップをかけて約1時間おいて発酵させる。
（生地が2～2.5倍にふくらむ。）
❹発酵した生地をかるく押してガス抜きをして、約10分冷蔵庫で休ませる。

〔具をのせて焼く〕

❺ピザ皿にバターをぬり、ピザ皿にそって生地を丸く伸ばす。その上にピザソースをぬり、具を並べてチーズをちらす。
❻グリルあみに❺のピザをピザ皿ごとのせ、〔グリル/オーブン〕キーを押して「強」を選び、7～8分焼く。
※ピザ皿のかわりにグリルあみの上にアルミホイルをしいてもよい。

市販のピザ

市販の冷凍・冷蔵ピザはグリルあみにアルミホイルをしいて、その上で焼いてください。
調理時間のめやす　※様子を見ながら火力や時間を調節してください。
〔冷凍〕2枚（直径14cm）「中」で8～9分
〔冷蔵〕1枚（直径25cm）「強」で7～8分

スウィートポテト

材料（約12個分）

- さつまいも（皮をむいたもの）……500g

(A)
- バター（とかす）……30g
- 牛乳
- 生クリーム……各大さじ5
- 砂糖……60g
- バニラエッセンス……少々

作り方

❶さつまいもは厚めに皮をむき、3cmの輪切りにしてゆでて、あたたかいうちに水気をきって裏ごしする。
❷❶と（A）を合わせて、なめらかになるまでねる。
❸❷をしぼり袋に入れて、アルミカップにしぼり出す。
❹〔グリル/オーブン〕キーを押して「中」を選び、10分焼く。
※さつまいもの種類などによって牛乳、生クリームの量は調節してください。

チキンマカロニグラタン

材料（直径26cmのキッシュ皿1枚分）

- マカロニ……100g
- バター
- 薄力粉……各50g
- 玉ねぎ（うす切りにする）……中1個
- にんにく（みじん切りにする）……1片
- 牛乳……カップ1.5
- ローリエ……1枚
- 鶏がらスープ……カップ1
- 鶏肉（一口大に切る）……100g
- マッシュルーム（スライス）……小1缶
- 塩
- こしょう……各少々
- パン粉
- 粉チーズ……各大さじ2
- バター（型にぬる）……適量
- パセリ（みじん切りにする）……適宜

作り方

❶マカロニはゆでて油をからめておく。
❷なべに、にんにく、玉ねぎ、バター、鶏肉、マッシュルームを入れて火力「6」で炒め、火力を「4」に落としてから薄力粉を加えて全体にからめる。
❸❷に牛乳、鶏がらスープを少しずつ加え、よくまぜる。ローリエを加えて、火力「3」でかきまぜながら約10分煮こみ、塩、こしょうで味を調えたら、マカロニとあえる。
❹キッシュ皿にバターをぬり、❸を入れる。パン粉、粉チーズをふり、〔グリル/オーブン〕キーを押して「中」を選び、10分焼く。
焼きあがったらパセリをふる。

天ぷらやフライの温め直し

天ぷらやコロッケなど揚げ物の温め直しは、グリルを使うと表面がカリッと仕上がります。

焼き時間のめやす　〔グリル/オーブン〕キーを押して「強」を選び、3～5分加熱する。
※こげやすいので様子をみながら焼いてください。

ほうれん草のキッシュ

材料（直径26cmのキッシュ皿1枚分）

クラッカー……80g
バター……30g
卵……1個
(A) 卵……3個
　牛乳……200ml
　生クリーム……100ml
　モッツァレラチーズ……80〜100g
　ナツメグ……少々
　塩……少々
　こしょう……少々
ベーコン（1cm幅に切る）……4枚
ほうれん草……100g
こしょう……少々
バター（型にぬる）……適宜

作り方

❶ボールにクラッカーを入れて細かくつぶし、バターと卵を加えて手でもむようにまぜる。
これを、バターをぬったキッシュ皿の底にしきつめ、押しつけて固定する。
❷別のボールに（A）を合わせて、よくまぜる。
❸ほうれん草をゆでてかたくしぼり、食べやすい大きさに切る。
❹火力「6」でフライパンを約30秒温めたらベーコンを炒め、ほうれん草を加えて軽くこしょうをふる。
❺❶で用意したキッシュ皿に、❹を入れ、さらに❷を加える。
〔グリル/オーブン〕キーを押して「オーブン」を選び、「170℃」で25〜30分焼く。

チキンの香草焼き

材料（4人分）

鶏もも肉……2枚
にんにく……2片
塩……適量
こしょう……適量
香草（ローズマリー）……適量

作り方

❶鶏もも肉を半分に切り、肉を開いて厚みを均一にする。塩、こしょう、おろしにんにくをまぶして1時間おく。
❷グリルあみにサラダ油をぬり❶を並べ、ローズマリーをのせる。
❸〔グリル/オーブン〕キーを押して「オーブン」を選び、「250℃」で15〜20分焼く。

ミートローフ

材料（4人分）（15㎝×13.5㎝×深さ4.5㎝の型1個分）

合びき肉……300g
玉ねぎ（みじん切りにする）……中1個
(A) パン粉……カップ1
　卵……1個
　ミックスベジタブル……カップ1/2
　レーズン（細かくきざむ）……大さじ1
　ケチャップ……大さじ2
　ナツメグ……少々
　塩……小さじ1
　こしょう……少々
サラダ油（型にぬる）……各適量

アルミホイルで型をつくってもよい

お好みのつけ合わせを用意しておく。

作り方

❶フライパンにサラダ油を入れ、火力「6」で約30秒温めたら玉ねぎを透明になるまで炒めて、あら熱をとっておく。
❷ボールに合びき肉と❶と(A)を入れてよくねる。粘りが出るまでしっかりとねったら空気を抜くようにたたきながらまとめる。
❸卵豆腐型にうすくサラダ油をぬり、❷を入れ表面をたいらにし、中央部分を少しくぼませる。〔グリル／オーブン〕キーを押して「オーブン」を選び、「220℃」で20〜25分焼く。中心に串を刺して、透明の汁が出てきたらでき上がり。

焼き野菜

材料（4人分）

赤パプリカ・黄パプリカ……各1個
ズッキーニ……1本
なす……2本
(A) 玉ねぎ……みじん切り大さじ3
　バルサミコ酢（または酢）……小さじ1
　オリーブオイル……大さじ3
　塩・こしょう……各適量

作り方

❶パプリカはへたを取ってたてに4等分する。なすは、たて半分に切る。ズッキーニはたて1cmの厚みに切る。野菜全体にオリーブオイルをぬっておく。
❷❶をグリルあみにのせて、〔グリル/オーブン〕キーを押して「オーブン」を選び、「250℃」で13〜15分焼く。
❸焼き上がったらお好みで皮をむき、適当な大きさにして、合わせた(A)に漬ける。10分ほど漬けてなじませる。

クリスピーカツレツ

材料（2枚）

豚ロース肉……2枚(1枚100g)厚みは7〜8mm
塩・こしょう……各少々
薄力粉・とき卵……各適量
パン粉・パルメザンチーズ……適量
（お好みの割合で混ぜてください）
サラダ油またはオリーブオイル……大さじ1〜2

作り方

❶豚肉は筋を切って、塩、こしょうをする。
❷❶に薄力粉、とき卵、パルメザンチーズを合わせたパン粉の順に衣をつけて、油を均一にかける。
❸グリルあみに並べ、〔グリル/オーブン〕キーを押して「オーブン」を選び、「250℃」で10〜15分焼く。

ベイクドチーズケーキ

材料（直径25cmの耐熱容器1枚分）

〈クッキー生地〉
薄力粉……100g
水……小さじ1
卵黄……1個分
バター……60g
〈フィリング〉※〔焼く〕の前に作っておく
クリームチーズ……200g
卵……3個
砂糖……80g
薄力粉……20g
(A) レモン汁……1/2個分
　レモンの皮（すりおろしたもの）少々
　生クリーム……1カップ

作り方

〔クッキー生地を作る〕
❶バターを耐熱容器に入れてレンジで加熱し、クリーム状に練る。
❷❶に卵黄、水を加えてよく混ぜ、さらに薄力粉を加えてまぜ合わせる。
❸❷を耐熱容器にしきつめる。
〔フィリングを作る〕
❹耐熱容器にクリームチーズを入れ、レンジで加熱しやわらかくする。砂糖、薄力粉を加えてよくまぜる。
❺❹に割りほぐした卵を少しずつ加えてよくまぜ、生クリーム、レモンの皮、レモン汁を加えてまぜる。
〔焼く〕※手順❻〜❼は時間を空けずに焼く。
❻❸のクッキー生地を、〔グリル/オーブン〕キーを押して「オーブン」を選び、「250℃」で約6分焼く。
❼❻にフィリングを流し入れ、〔グリル/オーブン〕キーを押して「オーブン」を選び、「180℃」で約12分焼き、そのまま庫内に放置し、余熱で10分焼く。
❽焼き上がったらあら熱を取り、冷蔵庫に入れてよく冷やす。

ジャンボ・アップル・マフィン

材料（直径26cmのキッシュ皿1枚分）

卵……1個
牛乳……100ml
ホットケーキミックス……200g
りんご……1個
シナモン、シュガーパウダー……各少々
バター（溶かす）……50g
砂糖……60g
バター（型にぬる）、薄力粉（型にふる）……各適量

作り方

❶りんごは皮をむき、芯を抜いて1cmの角切りにする。
❷ボールに卵を割りほぐし、砂糖、牛乳、ホットケーキミックス、とかしバター、りんごを加えてさっくりと合わせる。
❸キッシュ皿にうすくバターをぬり、薄力粉をかるくふる。（型から取り出しやすくするため）生地を入れて表面をたいらにする。
❹〔グリル／オーブン〕キーを押して「オーブン」を選び、「170℃」で20〜25分焼く。
❺焼き上がったら、シナモン、シュガーパウダーをふる。

焼きプリン

材料（直径6.5cmのプリン型耐熱容器6個分）
※お湯を張るための受け皿（金属製のバットで代用できます）

〈プディング〉
牛乳……250ml
砂糖……45g
卵……M玉3個
バニラエッセンス……少々
バター（型にぬるため）……適量
〈カラメルソース〉
(A) 砂糖……25g
　水……大さじ1/2
水……大さじ1/2

作り方

❶型にうすくバターをぬる。
〔カラメルソースを作る〕
❷なべに、(A)を入れ、火力「4」〜「5」で3〜4分様子をみながら加熱する。
❸途中であめ色になったら、大さじ1/2の水を入れて手早くまぜる。すぐに型に分け入れる。
※手順❸で水を入れるとき、水が飛び散るので注意してください。
※カラメルソースは大変高温になります。やけどに注意してください。
〔プディングを作る〕
❹なべに牛乳、砂糖を入れてまぜ、人肌に加熱する。
❺ボールに卵を割りほぐし❹を少しずつ入れながらよくまぜる。こし器でこして、バニラエッセンスを入れる。
❻❺の型に8分目まで流し入れ、受け皿（バット）に並べる。受け皿（バット）にお湯（90℃くらい）を型の底1cmまで入れる。〔グリル/オーブン〕キーを押して「オーブン」を選び、「180℃」で18〜20分様子をみながら焼く。
❼グリルから取り出し、冷やす。
※金属製のプリン型は、焼きムラになりやすいので、160℃で様子をみながら焼いてください。

保証とアフターサービス

保証書（別添付）

- 保証書は必ず「お買上げ日・販売店名」などの記入をお確かめの上、販売店からお受け取りください。
  内容をよくお読みのあと、大切に保存してください。

保証期間	お買上げ日から1年です

オール電化延長保証制度

- 有料にて保証期間を延長する制度もございます。（ご加入期間は製品の購入日から3ヶ月以内とさせていただきます。）資料のご請求や詳細は、フリーダイヤル0120-867-789三菱電機延長保証申込受付センターへお問い合わせください。（受付時間：平日午前9時～午後5時30分、年末年始および所定の休業日を除く）

補修用性能部品の保有期間

- 当社は、このIHクッキングヒーターの補修用性能部品を製造打ち切り後、8年間保有しています。
- 補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

ご不明な点や修理に関するご相談は

- お買上げの販売店かお近くの「三菱電機 修理窓口・ご相談窓口のご案内」(別紙一覧表）にご相談ください。

修理を依頼されるときは

「困ったときは Q&A」（P44～51）にしたがってお調べください。なお不具合があるときは、必ず専用回路のブレーカーを「切」にしてからお買上げの販売店にご連絡ください。

◎保証期間中は

修理に際しては、保証書をご提示ください。保証書の規定にしたがって、販売店が修理させていただきます。

◎保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

◎修理料金は

技術料＋部品代（＋出張料金）などで構成されています。

◎修理部品は

部品共用化のため、色などを変更する場合があります。

廃棄処分について

廃棄処分の際は必ず専門業者に依頼してください。

仕 様

形名		CS-LEG38D	CS-LEG38DW
電源		単相200V（50-60Hz共用）	
消費電力		5800W ※4800Wと切りかえ式	
	右IHヒーター	2500W （[3kW]キー使用時3000W）	
	左IHヒーター	2500W	
	中央ヒーター(ラジエントヒーター)	1200W	
	グリル・オーブン(シーズヒーター)	2000W（上ヒーター1200W 下ヒーター800W）	
	脱煙ヒーター	300W	
本体大きさ		幅599×奥行557×高さ232（㎜）	幅749×奥行557×高さ232（㎜）
グリル大きさ	庫内寸法	幅333×奥行296×高さ107（㎜）グリルあみから上ヒーターまでの高さ 最大60（㎜）	
	グリルあみ寸法	幅310×奥行245（㎜）	
質量（重さ）		約26kg	約28kg
ヒーター切りかえ		中央ヒーターとグリルの切りかえ	
電源コード		3.5㎟ 3芯 キャブタイヤケーブル	
電源プラグ		2極 接地極付 250V 30A	

愛情点検

長年ご使用の場合は点検をぜひ！ 熱、湿気、ホコリなどの影響や、使用の度合いにより部品劣化し、故障したり、時には安全性を損なって事故につながることもあります。

このような症状はありませんか	ご使用中止
●電源コードやプラグが異常に熱い。 ●こげくさいにおいがする。 ●製品に触れるとビリビリと電気を感じる。 ●トッププレートにヒビが発生した。 ●冷却ファンが回らなくなった。 ●その他の異常・故障がある。	故障や事故防止のため、専用ブレーカーを「切」にしてから必ず販売店にご相談ください。

三菱電機株式会社
三菱電機ホーム機器株式会社
〒369-1295 埼玉県深谷市小前田1728-1

ZT790Z593H01*